ஜீவ வசிய பரம ரஹஸ்யம்

அறிஞர் அற்புதானந்தரால்
இயற்றப்பெற்றது

மஹேஷராம் கம்ப்பெனி
தபாற்பெட்டி 248, சென்னை

S:851
N26
83712

ஜீவ வசிய பரம ரஹஸ்யம்

All Rights Reserved.

ஜீவ வசிய பரம ரஹஸ்யம்

(மானிடவசிய ரஹஸ்யத்துடனும்,
பல அற்புதானந்த ரஹஸ்யங்களுடனும்)

அறிஞர் அற்புதானந்தரால்
இயற்றப்பெற்றது.

பிரசுரம் :
மனோஹரம் கம்ப்பெனி,
தபாற் பெட்டி 248,
சென்னை.

இதன் விலை] 1926 [ரூபா 3—0—0

விஷய சூசிகை

ஜீவ வசிய பரம ரஹஸ்யம்

பாடம்	விஷயம்	பக்கம்
	முன்னுரை	1
	முதற் பாகம்	
1	மானிடவசியம்	6
2	தன்னம்பிக்கைப் பயிற்சி ...	13
3	தன்னாட்சி	18
4	இருவகை மனம்	24
5	சுயமந்திரம்	31
6	மஹாரஹஸ்யம்	41
7	பிராணாயாமம்....	48
8	வியாகுலமும் வீண் திகிலும் ...	59
9	அயர்ந்த நித்திரை	63
10	மனவோர்மை	68
11	முக்கியக் குறிப்புக்கள்	73
	இரண்டாம் பாகம்	
12	தெலிபதி அல்லது மானஸதந்தி ...	77
13	மானஸதந்தியின் முதல் அப்பியாசம்	81
14	ஷை இரண்டாவது அப்பியாசம் ...	86
15	ஷை மூன்றாவது அப்பியாசம் ...	93
16	ஷை நான்காவது அப்பியாசம் ...	100
17	ஷை ஐந்தாவது அப்பியாசம் ...	105
18	பொதுக்குறிப்பு	110
	மூன்றாம் பாகம்	
19	கோரிய பெண்ணை மணமுடிப்பது ...	115
20	மணமகன் மணமகளுடைய காதல் விருத்தி	120

பாடம்	விஷயம்	பக்கம்
21	ஸ்திரீகளிடத்தில் கௌரவம் பெறுதல்	123
22	ஸ்திரீ புருஷனுடைய ஊடலை ஒழித்தல்	126
23	நண்பரின் இழந்த நேசத்தைப் பெறுதல்	132
24	பதமற்ற குழந்தையைப் பக்குவப் படுத்தல்	134
25	கல்யாணத்திற்கு ஏற்பாடான மணப் பெண்ணின் காதலைப் பெறுதல்	138
26	மனமில்லா மணத்தை மகிழ்வுபெறச் செய்தல்	140
27	உருக்கமற்ற உறவினரின் உருக்கத் தைப் பெறுதல்	142
28	மேலதிகாரியின் விருப்பத்தைப் பெறுதல்	144
29	உலகத்தில் முதன்மை பெறுதல் ...	147
30	நட்பை உறுதிப்படுத்தல் ...	150
	முடிவுரை	153

அனுபந்தம் — ஒன்று

மானிடவசிய ரஹஸ்யம்

	பீடிகை	155
	மானிடவசியம்	158
	தன்னடக்கம்	167
	வியாதிகளை விலக்கிக்கொள்ள ...	170
	அப்பியாசம்	179
	மந்திரம்	210

அனுபந்தம் — இரண்டு

அற்புதானந்த ரஹஸ்யம் அல்லது அபூர்வ மர்மங்கள்

	"ஸர்வம் ஜகத்மயம்"	216
1	பிராணுயாமத்தால் வசீகரவசியம் பெறுவதெப்படி?	221

பாடம்	விஷயம்	பக்கம்
2	இரகசிய முறையால் எளிதில் அரியபொருள் சம்பாதிப்பதெப்படி?	223
3	ஒரு சாதாரண யோகசாதனையால் எல்லா விருப்பங்களையும் பெற்றுக்கொள்வதெப்படி?	224
4	எப்படிப்பட்டவர் கூட்டத்திலும் இணையில்லாக் கண்ணியம் பெறுவதெப்படி?	225
5	நக்ஷத்திர உதவியால் எல்லாக் காரியங்களிலும் வெற்றிபெற்று எல்லாவித இடையூறுகளையும் தாண்டிக்கொண்டு அப்பால் சென்று அளவிறந்த வெற்றி பெறுவதெப்படி? ...	227
6	முதிர்ந்த வயதிலும் வாலிபதசையை வளர்ப்பதெப்படி?	229
7	கண்பார்வையையும், கருரோமத்தையும், வெண்தந்தங்களையும் காப்பாற்றிக்கொள்வதெப்படி? ...	232
8	பிராணாயாமம் முதலியவற்றால் பூரணச்சுகத்தை நிலைப்படுத்திக்கொள்வதெப்படி? ...	234
9	இருவித ஆன்மப் பயிற்சியால் எல்லா நோய்களையும் கண்டிப்பதெப்படி?	237
10	பிளேக் விஷஜுரம் ஆகியவற்றைத் தடுத்துக்கொள்வதெப்படி? ...	239
11	வைசூரியும் வாந்திபேதியும் வாராமல் தடுப்பதெப்படி? ...	241
12	மரணம் வருமுன் அதை அறிந்து கொள்வதெப்படி? ...	241

பாடம்	விஷயம்	பக்கம்
13	மரணகாலத்தில் செய்யப்படும் ஒரு வகைக் கிரியையால் மரணத்துக்குப் பின் மகா மேலான உன்னத ஸ்தானத்தைப் பெறுவதெப்படி?	243
14	சாதாரணப் பிராணாயாமத்தால் உங்களுடைய பகைவரை நண்பராகச் செய்துகொள்வதெப்படி?	243
15	மனோசக்தியை அளவுக்கு மிஞ்சி அபிவிருத்தி செய்துகொள்வதெப்படி?	246
16	ஜியூஜிட்ஸூ முறைப்படி மரித்தோரை எழுப்புவதெப்படி? ...	250
17	நாகப்பாம்பின் விஷத்தைப் போக்குவதெப்படி?	255
18	வில்வவேரின் விநோதங்களென்ன?	257
19	புளியேப்பத்தைத் தடுப்பதெப்படி?	259
20	துளசிச் செடியின் மகிமை என்ன?	260
21	நாயுருவிச் செடியின் அதிசயம் யாது?	263
22	லவணத்தின் மகிமை என்ன? ...	267
	விளம்பரங்கள்	270

ஆங்கில அக்ஷரம் இருபத்தாறு

எழுத்தையும் கண்டுபிடிப்பீர்களாக.

ஜீவ வசிய பரம ரஹஸ்யம்

முன்னுரை

மானிட வசியம்:—பூவுலகின்கண் மானிட ராகப் பிறந்தவ ரெல்லோருடைய மனத்தினுள்ளும் கடவுளால் அமைக்கப்பெற்ற ஒருவகைக் கவர்ச்சிக்குரிய வசிய சக்தி காணப்படுகின்றது. இது சிலருடைய மனத்தில்மட்டும் அதிகமாகப் பிரகாச மடைகின்றது; பெரும் பான்மையோருடைய மனத்தின்கண் இச் சக்தியானது மந்தாரத்தில் மழுங்கிக் கிடக்கும் சூரிய னேபோல் வெளிக்கிளம்பாமல் மறைந்துறைகின்றது. ஒவ்வொருவரும் இச் சக்தியை இவ்வுலகில் விருத்தி செய்ய முயன்ருல் அவரவருக்கும் இஃது எளிதில் தானே வந்தடையும்; இம்மனே சக்தியை வெளிப் படுத்தி வெற்றி யடைதற்குரிய மார்க்கத்துக்கு மேல்

நாட்டார் ஹிப்னுட்டிஸ்ம் எனப் பெயரிட்டிருக்கின்றூர்கள்; இந்த ஹிப்னுட்டிஸ சாஸ்திரத்தில் அனேகம் உட்பிரிவுகளுண்டு ; அவை யெல்லாவற்றினும் மேம்பட்டதும், விழிப்பு நிலையில் செய்யக்கூடியதும், கற்பதற்கு மிக எளிதாயிருப்பதுமான மானிட வசியம் என்னும் தனியான பகுதியை நாமெல்லோரும் கசடறக் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். ஹிப்னுட்டிஸ முறையால் தூங்கவைப்பதற்கு வேண்டிய வழிகளை எல்லோரும் கற்கவேண்டு மென்னும் நியதியில்லை ; ஆனுல் விழிப்பு நிலையில் மனிதரை வசப்படுத்துதற்குரிய சாஸ்திரமாகிய மானிட வசியம் மனிதராகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் அத்தியாவசியமாம்; உலகத்தில் வெற்றிபெறவேண்டுமென்னும் எண்ணமுள்ள எல்லா மாந்தரும் இதைக் கற்க முன்வரவேண்டும்.

அன்பு:—

மானிட வசியம் விழிப்பு நிலையில் உபயோகப் படுத்தப் படக்கூடிய சாஸ்திர மாதலின் அதற்கு மூலாதாரமா யிருப்பது அன்புதான்; அன்பே இவ்வுலகத்தை யாள்கின்றது ; அன்பைக் காட்டினும் அதிக பலமான சக்தி இப் பிரபஞ்சத்தில் வேறென்றுமில்லை ; இந்த அன்பு மானிட வர்க்கத்தாருக்கு அதிகமாக வேண்டப்படுகிறது ; தாய்க்கும் குழந்தைக்கு மிடையில் காணப்படும் பக்ஷம் அன்புதான் ;

முன்னுரை

கணவனுக்கும் மனைவிக்கு மிடையிற் காணப்படும் காதல் அன்புதான்; சாதாரணப் பெண்ணுக்கும் ஒரு புருஷனுக்கு மிடையிலுண்டாகும் விசுவாசம் அன்புதான்; இன்னமும் ஒரு மனிதனுக்கும் மற்றொரு மனிதனுக்கு மிடையி லுண்டாகும் நட்பும் அன்புதான். ஒருவன் மற்றவன்மேல் எவ்வகையான நேசம் வைத்தபோதிலும் அஃதொருவகை அன்பாகத்தான் காணப்படும்.

மானிட வசியத்தின் பயன்:—

மேற்கூறிய பலவகையான மனிதர்களுக்கிடையில் அன்பு சிறிது குறைந்திருந்தால் அதை விருத்தி செய்வதற்கு மானிட வசியம் இன்றியமையாத உதவிபுரியும். ஹிப்னுட்டிஸத்தின் உட்பிரிவுகளுள் மிக முக்கியமானவை யான மானிட வசியம், மானஸ தந்தி என்னும் இரண்டு சாகைகளின் தேர்ந்த பழக்கத்தால் உள்ளத்தில் அழுந்திக் கிடக்கும் அன்பை வெளிக் கிளப்பலாம்; குறைந்திருக்கும் அன்பை அதிகப்படுத்தலாம்; இல்லாத அன்பையும் உண்டுபண்ணலாம்.

இதைப் படிப்போர் கவனிக்கவேண்டியவை:—

இச்சிறு புத்தகத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் பாடங்களை நம் நண்பர்கள் முழு நம்பிக்கையோடு

பழகிவரல் வேண்டும்; மானிட வசிய சக்தியைவிருத்தி செய்வதில் ஒவ்வொருவரும் கண்ணுங் கருத்துமா யிருத்தல் வேண்டும். இதில் சித்தாந்தம் சிறிதும் கலக்கவில்லை. புத்தக முழுதும் பழக்கத்துக்கு வேண்டிய முறைகளே நிறைந்திருக்கின்றன; கற்றோர்க்கும் கல்லாத மற்றோர்க்கும் விளங்கும்படி இஃது எளிய தமிழ் நடையில் எழுதப்பெற் றிருக்கிறது. நடை எளிதா யிருப்ப தல்லாமல் பழகவேண்டிய முறைகளும் எளியவைகளாகவும், காலதாமதமின்றிக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடியவையாகவும் அமைந்திருக்கின்றன.

மானிட வசியம் எனக்குச் சித்தியாகுமா?—

மானிட வசியம் இன்னவருக்கு வெற்றிதரும், இன்னவருக்குத் தாராதென்னும் நியதி யில்லை. இச் சக்தி எப்போதும் மனிதருடைய மனத்தின்கண் மறைந்து கிடக்கும். இது நினைத்தபோது வெளி வரும், நினைக்காதபோது உள்ளடங்கி யிருக்கும், எனக் கருதவேண்டாம். மானிட வசியம் என்பது கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒருவகைக் காந்த சக்தி யாகும். உமக்கு இச் சக்தியால் வெற்றி யுண்டாகி விடுமாயின் நீர் வேறொரு மனிதனுடைய முன்னி லையி லிருந்தாலும் இல்லாவிடினும், நீர் விரும்பினும் விரும்பாவிடினும் இம்மானிட வசியசக்தி பிரகாசித் துக்கொண்டே யிருக்கும். இப் புத்தகத்திலுள்ள

முறைகளைக் கவனமாகப் படித்து அவற்றில் சொல்லிய வண்ணம் நடந்து வருவீராயின் மானிட வசியம் தானே உமக்குச் சித்தியாகும்.

மானஸ தந்தி :—

மானிட வசியம் கற்றுக்கொள்ளுவோருக்கு மானஸ தந்தியும் அதிக அவசியமாகும். ஹிப்னுட்டிஸ சாஸ்திரத்தின் உட்பிரிவுகளுள் மானஸ தந்திதான் கடினமானது. அதில் தேர்ச்சி யடைவதும் எளிய காரியமன்று. ஆயினும் இப்புத்தகத்திற் சொல்லப் பட்டுள்ள முறைப்படி பழகி வருவீராயின் மானஸ தந்தியில் எளிதாக வெற்றிபெறலாம். மானஸ தந்தியில் பழக்கமிருந்தால் மானிட வசியம் சிறந்தோங்கி விளங்கும்.

முதற்பாகம்

பாடம்—ஒன்று

மானிட வசியம்

மின்சார சக்தியும், மானிட வசியமும்:— ஒரு விஷயத்தில் மானிட வசியம் மின்சாரத்தை ஒத்திருக்கிறது. மின்சார சக்தி இப்படிப்பட்ட தென்று விவரிப்பது முடியாது; அப்படியே மானிட வசியத்தையும் இத்தன்மைத்தென்று விரித்துரைப்பது இயலாத காரியமாகும். இவ்விரண்டு சக்திகளும் உலகத்தில் வியாபித் திருப்பதைப் பார்க்கின்றோம். இவற்றால் நடைபெறும் செய்திகளையும் கண்ணுற் காண்கின்றோம். ஆனால் இவை இப்படிப்பட்டவை யென்று ஒருவாறு இலக்ஷணம் சொல்லப் புகுந்தால் அப்பொழுதுதான் தடுமாற்றமுண்டாகிறது. குதிரையை அடக்கியாள்வதேபோல் மின்சார சக்திக்கும் கடிவாளம் போட்டு நாம் கைவசப் படுத்தலாம். மின்சார

மானிட வசியம்

விளக்கால் வீடுகளிலும் வீதிகளிலும் வெளிச்சத்தை உண்டு பண்ணலாம்; பங்க்காவை அசைக்கச் செய்ய லாம்; வண்டிகளை இழுக்கச் செய்யலாம்; வேறெவ் வகையாலும் அசைக்க முடியாத பெரிய மெஷீன்களை யெல்லாம் நடைபெறச் செய்யலாம். வைத்திய சாஸ் திரத்திலும் இதை உபயோகித்து நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யலாம்; மின்சாரத்தால் மனிதவர்க் கத்தா ரடையும் பிரயோஜனத்துக்கோர் எல்லையில்லை. இவ்வாறே மானிட வசிய சக்தியையும் வசப்படுத்தி வேண்டிய வெற்றியைப் பெறலாம். உலகத்தில் உயி ரோடிருக்கும் ஆடவருக்கேனும் பெண்டிருக்கேனும் இச்சக்தி சிறிதேனும் இல்லாமற் போகவில்லை. உயி ருள்ளமட்டும் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இது சிறிதே னும் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கும்; இதை அதிக மாக விருத்திசெய்யாத மனிதர் இருந்தும் இல்லாத வரே யாவார்; இவர் இருந்தும் பயனில்லை, இறந்தும் பயனில்லை; இப்படிப்பட்டவர் மூட்டுப்பூச்சிக்குச் சமமாவார்; மானிட வசியம் பணக்காரருக்குத்தாம் வேண்டும், ஏழைகளுக்கு வேண்டியதில்லை யெனக் கருதவேண்டாம். இது பணங்கொடுத்து வாங்கக் கூடிய கடைச் சரக் கன்று. ஆனால் பழக்கத்தால் சித்திபெறவேண்டிய ஒருவகைச்சக்தியாகும். மானிட வசியத்தில் ஒருமுறை சித்தியடைந்து விட்டால் பிறகு உம்முடைய வாழ்நாள் முழுதும் அஃது

உம்மைவிட்டு நீங்காது ; உம்முடைய விருப்பத்தை எதிர்பாராமலே அதன் தேஜஸ் உம்மீது பிரகாசித்துக் கொண்டே யிருக்கும். மானிட வசியத்தின் மூலம் உம்மிடத்திலேயே இருக்கிறது ; அதை விருத்தி செய்யும் முறைகளும் உம்முடைய சுவாதீனத்தி லேயே இருக்கின்றன. உம்முடைய மனத்துக்குள் மறைந்துகிடக்கும் சக்தியை நீரே பிரகாசமடையும் படி செய்துகொள்ளலாம் ; நீர் விரும்புவீராக; அஃது துமக்குக் கிட்டும். தட்டுவீராக ; திறக்கப்படும்.

மானிட வசியம் அவசியமே :—

மனிதன் சம்பாதிக்கக்கூடிய ஐசுவரியங்க ளுள் ளெல்லாம் மிக மேம்பட்டதா யிருப்பது இந்த மானிட வசியம் தான். இஃதொன்றையே மகதை சுவரிய மெனச் செப்பலாம். மானிட வசியத்தில் வெற்றி பெருவிடின் நம்முடைய வாழ்நாளெல்லாம் பயனற்றதாகவே முடியும். இவ்வுலகத்தில் மனித ராகப் பிறந்தோர் பெறுதற்குரிய உரிமைகளெல்லாம் மானிட வசியத்தாற்றூன் உண்டாகின்றன. இதில் ஜயம்பெருவிடின் முசுக்கட்டைப் பூச்சிபோல் மனிதர் கள் பிறந்தும் பிறவாதவரே யாவர். இவர்க ளெல் லோரும் சோற்றுக்குக் கேடாகவும், பூமிக்குப் பார மாகவும் ஜனத்தொகையை அதிகப் படுத்துவதற்காக மட்டுந்தான் பிறந்து பிறந்து மரிக்கின்றனர்.

மானிட வசியம்

சிலர்மட்டும் ஜயமடைவதேன்?—

நம்மோடு உடன் வசிக்கும் மனிதர்களுள் சிலர் எப்பொழுதும் ஜயமடைந்துகொண்டே வருகின்றனர். மற்றுஞ்சிலர் தொட்ட காரியங்களிலெல்லாம் தோல்வியடைந்து வருகின்றனர். மேற்கூறியவண்ணம் வெற்றியடையும் மனிதர்கள் ஆடவரையும் பெண்டிரையும் தங்களுக்கிஷ்டமான வண்ணம் ஆட்டிவைக்கின்றனர். அவர்கள் நம்முடைய சூத்திரதாரிகளாயிருக்கின்றனர். ஆனால் அவர்களுக்குள்ள சக்தி எவ்விதமாக வந்ததென்பதைப் பற்றி நாம் ஆச்சரியமடைகிறோம். அவர்களிடத்தில் மானுஷ்ய காந்த சக்தி நிறைந்திருக்கிறதென்பதையும், அதன் பலத்தால் நாமெல்லோரும் அவர்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கிறோமென்பதையும் நாம் நன்றாக உணருகிறோம். ஆனால் அவர்களுக்கு மானிட வசியசக்தி வந்ததெப்படி? சிலர் மட்டும் அதில் வெற்றி பெறுவதேன்? மானிட வசியமென்றால் என்ன? என்னும் வினாக்களுக்கு விடை சொல்வதுதான் உங்களுக்குக் கஷ்டமாயிருக்கும். மேல்நோக்கான காரியங்களை விட்டுவிட்டு அவர்களிடத்திலுள்ள வெற்றிக்கு மூலகாரணம் யாதென ஆழ்ந்து ஆராய்தல்வேண்டும்.

எல்லோரிடத்திலும் இச்சக்தி உண்டு:—

மனிதனாகப் பிறந்து நல்லறிவோடு கூடியிருக்கும் ஒவ்வொருவரிடத்தும் மானிட வசியம் என்னும்

சக்தி இயற்கையாக அமைந்திருக்கிறது. ஆனால் அதை விருத்தி செய்து உலகத்தில் வெற்றி பெறுவதும் பெருமலிருப்பதும் அவரவருடைய முயற்சிக்குத் தக்கவாருகும். ஊக்கத்தோடு முயன்று மானிட வசியத்தில் வெற்றியடைவீராயின் உங்களுடைய ஜீவ தசை ஆனந்தமாகவும், இன்பமயமாகவும் இருப்பதல்லாமல் நம்மால் மற்ற மன்பதைகளுக்கும் இன்பமும் சுகமும் உண்டாகும்.

தன்னம்பிக்கை:—

நம்மெல்லோரிடத்திலும் மானிடவசிய சக்தி இயற்கையில் அமைந்துள்ளதென்னும் உண்மையை உணர்ந்துகொண்ட பின்னர் அதை எப்படி விருத்தி செய்வதென்பதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தல் வேண்டும். மானிட வசியத்தில் வெற்றி பெறுவதற்கு முதற் காரணமா யிருப்பது தன்னம்பிக்கையேயாகும். தன்னம்பிக்கை இன்றேல் மானிட வசியத்தில் வெற்றி பெறுவது முடியாது. நமக்கே நம்மீது நம்பிக்கையில்லாவிடின் ஏனையோர் நம்மீது நம்பிக்கை கொள்வா ரென்பது எப்படிச் சாத்தியமாகும்? தன்னம்பிக்கை யில்லாதான் பிறர் நம்பிக்கையை எப்படிப் பெறமுடியும்? உலகத்தில் தத்தம்முடைய குற்றங்களைக் குறைத்தும் குணங்களை மட்டும் அதிகமாக

விரித்தும் காட்டுவது ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இயற்கையாய் அமைந்திருக்கிறது. இவ்வாறு தோஷத்தைக் குறுக்கியும் குணத்தைப் பெருக்கியும் காட்டுவதனாற்றான் தன்னம்பிக்கை அதிகமாக விருத்தியடையும். ஆயினும் சிலர் வெளியில் பேசும்போது மட்டும் தங்களுடைய வீரத்தனத்தைப் பற்றித் தற்புகழ்ச்சி செய்துகொள்வார்க ளல்லாமல் அவரவருடைய அந்தக்கரணத்திலும் தங்களுடைய சாமர்த்தியத்தைப் பற்றி அவநம்பிக்கை கொண்டவராகவே யிருப்பார்கள். வெளியில் வீராவேசம் பேசுவதுபோல் மனத்திலும் நம்பிக்கை மிகுந்தவர்கள் மிகக் கொஞ்சமாகவே காணப்படுவார்கள்; ஆயினும் நும்முடைய தோற்றத்திலும் பேச்சிலும் செய்கையிலும் தன்னம்பிக்கை மிகுதியாகத் தோற்றும்படி நடக்கக் கற்றுக்கொள்வது அதிவெளிதான காரியமேயாம்; இதற்காக முதலில் செய்யவேண்டிய தென்ன? உம்மையே நீர் முழுதும் நம்பவேண்டும்; இவ்வகை நம்பிக்கையிற் சிறிதும் தளர்ச்சி வைப்பது கூடாது. ஒரு சமயம் நம்பிக்கையும், மற்றொரு சமயம் அவ நம்பிக்கையுமாகத் தள்ளாடிக் கொண்டிராமல் எப்பொழுதும் ஒரே பிடிவாதமாகச் சலனமற்ற நம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். நும்மீது மற்றவர்களுக்கு எவ்வகை நம்பிக்கை யிருந்தால் நலமெனக் கருதுகின்றீரோ அவ்வகை நம்பிக்கைதான் நீரும் நும்மீது கொள்ளல் வேண்டும்.

ஊரியபின் நடக்கவேண்டும்:—

நாம் குழந்தையா யிருக்கும்போது முதன் முதல் ஊரக் கற்றுக்கொண்ட பின்னரே நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுகிறோம். இவ்வாறே மானிட வசியத்திலும் படிப்படியாகத்தான் சில முக்கியமான விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். மேல் நோக்காகப் பார்க்கும்போது அற்பகாரியமாகக் காணப்படும் சில அம்சங்கள்தாம் பூரணவெற்றியின் ஸ்தம்பங்களாயிருக்கின்றன. பலரால் அற்பமெனக் கருதப்படும் செய்கைகளிற்றும் உலகத்திலுள்ள எல்லாவகை வெற்றியும் மறைந்திருக்கிறது. பல துளி பெரு வெள்ளமாவதேபோல் அனேகம் சிறு சிறு விஷயங்கள் சேர்ந்து பெரும் வெற்றியாக ஜனிக்கின்றன.

பாடம்—இரண்டு

தன்னம்பிக்கைப் பயிற்சி

தன்னம்பிக்கையும் தற்புகழ்ச்சியும்:— முதற் பாடத்தில் தன்னம்பிக்கையின் அவசியத்தைப்பற்றிச் சொன்னோம். இப்பொழுது அதைக் கற்றுக்கொள்ளும் முறையைப்பற்றிச் சிறிது ஆராய்வோம்: தன்னம்பிக்கை வேண்டும், என்றதனால் தற்புகழ்ச்சியும் உடன் வேண்டுமென்பது கருத்தன்று. தற்புகழ்ச்சி வேறு; தன்னம்பிக்கை வேறு. தற்புகழ்ச்சியும் தற்பெருமையுந்தாம் தன்னம்பிக்கையென அனேகர் தப்பாகக் கருதுகின்றனர். தன்னம்பிக்கையும் தற்புகழ்ச்சியும் வேறாயிருப்பதல்லாமல் ஒன்றுக்கொன்று மாறாகவு மிருக்கின்றன. தற்புகழ்ச்சி யுடையான் பலராலும் இகழப்படுவான்; ஆனால் தன்னம்பிக்கை

யுள்ளான் பலராலும் புகழப்படுவான். இகழ்ச்சி மானிட வசியத்தைக் குறைக்கும்; புகழ்ச்சியோ அதை அதிகப்படுத்தும்; நம்மால் இயன்றமட்டும் தற்புகழ்ச்சிக்கு இடங் கொடாமல் தன்னம்பிக்கை கொள்ளல்வேண்டும்.

திடசித்தம் :—

தன்னம்பிக்கையைவிருத்திசெய்வதற்கு அனேகர் அனேகவகை மார்க்கங்களைக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். ஆனால் அவற்றுள் சுருக்கமாகவும் எளிதாகவு மிருக்கின்ற வழியைத்தான் நாம் இங்கே தழுவிக்கொள்ளல் வேண்டும். அம்முறைப்படி நோக்கும் போது திடசித்தம்தான் தன்னம்பிக்கைக்கு முதற் காரணமென்பது புலப்படும். நீங்கள் இப்புத்தகத்தி லுள்ள முறைகளைச் செய்யப் பழகுமுன் திடசித்தம் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். இஃதொரு சிரமமான காரியமன்று. சிறிது உறுதிவைத்தால் திடசித்த முண்டாகும்; திடசித்த முண்டாயின் தன்னம்பிக்கை யுண்டாகும். தன்னம்பிக்கைக்குப் பின் தன்னையே தான் வெல்லும்படியான சக்தி யுண்டாகும்.

திடசித்த மடைவதெப்படி ?—

திடசித்த முண்டாவதற்கு மனவுறுதி அவசியமெனத் தெரிந்துகொண்டோம். ஆரம்பத்தில் எல்

லோர்க்கும் மனவுறுதி கொள்வது சிறிது கடினமாகக் காணப்படும். இதற்காக நாம் அதிக வியாகுலப்பட வேண்டியதில்லை. தீர்ந்த குரலும், தேறிய பார்வையும் நமக்கு அமைந்துவிட்டால் மனவுறுதி கொள்வது எளிய காரியமாகும். ஆதலின் மனவுறுதிகொள்ளுமுன் தீர்ந்த குரலையும், தேறிய பார்வையையும் அடையக் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தீர்ந்த குரலைப் பெறுவதெப்படி?—

தீர்ந்த குரல் என்பது யாது? நாம் ஒரு விஷயத்தைக் குறித்து வாய்திறந்து பேசும்போது நாம் கோரிய காரியத்தைக் கோரியபடி நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்குரிய வண்ணமாகப் பேசும் குரலுக்குத் தான் தீர்ந்த குரலெனப் பெயர். நாம் ஒருமுறை பேசினால் அதை ஒருவரும் மறுப்பது கூடாது. இத்தகைய குரலைப் பெறுவது அருமையான காரியமன்று. பகலிலேனும் இரவிலேனும் நீங்கள் ஓர் அறைக்குள் தனியாகப் புகுந்து கதவுகளை இறுக மூடிக்கொண்டு இருட்டில் ஏகாந்தமாய் உட்கார வேண்டும். அந்நிலைமையில் கண்களையும் மூடிக்கொண்டு ஏதேனும் ஒரு பதத்தைப் பலமுறை உறுதியோடு உச்சரித்தல் வேண்டும். உதாரணமாக: "எனக்குத் தீர்ந்தகுரல் உண்டு," என்னும் வாக்கியத்தையே எடுத்துக்கொள்வோம். இருட்டறையில் கதவுகளை மூடிக்கொண்டு

ஏகாந்தமாக உட்கார்ந்து மனத்தைப் பல வழியிலும் அலையவிடாமல் அமைதிப்படுத்திப் பின்வருமாறு பல முறை ஒரே எண்ணத்தோடு உச்சரித்தல் வேண்டும்:— "எனக்குத் தீர்ந்த குரலுண்டு; எனக்குத் தீர்ந்த குரலுண்டு; எனக்குத் தீர்ந்த் குரலுண்டு; என் பேச்சை ஒருவராலும் மறுப்பது முடியாது," இவ்வகையாகச் சிலநாள் பழகி வருவீர்களாயின் நுமக்குத் தீர்ந்த குரல் தானே உண்டாகும்.

தேறிய பார்வை பெறுவதெப்படி ?—

தேறியபார்வை யென்பதென்ன? நாம் உலகத்திலுள்ள பொருள்களைப் பார்க்கும்போது ஒரு வகை எண்ணத்தோடு நோக்கவேண்டும். பிறந்த குழந்தைகளும் பார்க்கின்றன; பெரிய மனிதர்களும் பார்க்கிறார்கள். இவ்விருதிறத்தாருடைய பார்வைக்கிடையில் வேற்றுமை யிருத்தல் வேண்டும். சிறு குழந்தைகளைப்போல் எவ்வகை எண்ணமும் இல்லாமல் வெறும் பார்வையாக நாம் அர்த்தமில்லாமல் பார்ப்பது ஆகாது; ஒன்றில் பார்வையைச் செலுத்தும்போது அதில் நம்முடைய எண்ணத்தையும் உடன் செலுத்தவேண்டும்; உயிருள்ள பிராணியேனும், உயிரில்லாப் பொருளேனும் நம் கண்ணில் படும்போது அதில் நம்முடைய முழுக் கவனத்தையும் செலுத்தவேண்டும்; பித்தர் போலவும், பேதையர்

போலவும் பார்ப்பது கூடாது; நம் எதிரிலுள்ள ஒரு வனைப் பார்க்கும்போது அவனுடைய முகத்தை எதிரில் நின்று ஏறட்டுப் பார்த்தல் வேண்டும். அவனுடைய புருவ மத்தியில் மூக்கின் அடிப்புறத்தில் நம்முடைய கண்பார்வை செல்லவேண்டும். அவன் நம்முடைய எண்ணத்துக்கு இணங்கி நம் வசப்பட வேண்டுமென்னும் எண்ணம் நம்முடைய மனத்தில் நிலையாகக் குடிகொள்ளல்வேண்டும்; மானிட வசியம் கற்றுக்கொண்டவர் மற்றொருவரோடு கலந்திருக்கும் போது இவருடைய மனம் பார்வை பேச்சு மூன்றிலும் ஒருவகை உறுதி காணப்படும். எதிரியை மடக்க வேண்டும் என்னும் எண்ணம் மனத்தில் இருக்கும். அதற்குத் தகுந்த பார்வையும் பேச்சும் தேகத்தினின்றுண்டாகும்.

தன்னாட்சி :—

தீர்ந்த குரலும், தேறிய பார்வையும் உண்டாகுமாயின் மனவுறுதி தானே உண்டாகும். மனவுறுதியோடு எவ்வகைக் காரியத்தை எண்ணியபோதிலும் அஃது அதிகமான வெற்றியைக் கொடுக்கும்; அப்பொழுது நமக்குத் தன்னம்பிக்கை மிகுதியாயேற்படும். தன்னம்பிக்கை நமக்கு வேண்டியமட்டும் உண்டாகியிருக்கிற தென்னும் நம்பிக்கை உண்டானவுடன் தன்னாட்சியைப் பற்றி ஆராய்ச்சிசெய்து அதில் வெற்றிபெறல் வேண்டும்.

பாடம்—மூன்று

தன்னாட்சி

தன்னாட்சி யென்ப தென்ன?—ஒருவன் தன்பாலுள்ள அருவருக்கத் தக்க குணங்களை யெல்லாம் நிவர்த்தி செய்து அவை மற்றொரு முறை தன்னிடத்தில் வந் தடையாமல் செய்துகொள்ளும் செய்கைக்குத் தான் தன்னாட்சி யெனப்பெயர். திடசித்த முண்டான பின் தன்னம்பிக்கை யுண்டாகும். அப்பொழுது நம் பாலுள்ள தீக்குணங்க ளனைத்தையும் உறுதியோடு ஒழிக்க முயலவேண்டும்.

ஒவ்வொருவரிடத்திலும் குணதோஷமுண்டு :—

எப்படிப்பட்ட நற்குணம் வாய்ந்தவரிடத்தி லும் ஏதேனும் ஒருவகைக் குற்றம் இல்லாம லிராது; குற்றமில்லாத மனிதன் உலகத்தில் பிறந்ததில்லை. ஒரு

வன் செய்யும் காரியங்களை ஒருவகையார் குணமாகக் கொண்டபோதிலும் மற்றொரு வகையார் தோஷ மெனக் கருதுவர். ஆதலின் நம்மிடத்திலும் அனேகம் அருவருக்கத்தக்க செய்கைகள் இருத்தல் கூடும். மூத்தோர் சொல்லை மறுத்தல், வீண் குதர்க்கம் பேசுதல், முன்கோபம் கொள்ளுதல் ஆகிய இவை போன்ற நூற்றுக்கணக்கான குற்றங்க ளிருப்பது இயற்கையே. உதாரணமாக, நமக்கு முன்கோபம் இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்வோம். நல்ல காரிய மாயினும் கெட்ட காரியமாயினும் நமக்கு எப்பொழுதும் முன்கோபம் அதிசீக்கிரம் வருவதுண்டு. இதனால் கேடு விளைவதை நீர் நன்றாக அறிந்திருந்தபோதிலும் அற்ப காரியங்களிலெல்லாம் உமக்குக் கோபமே வந்துகொண் டிருக்கிறது.

முன்கோபத்தை அடக்கவேண்டும் :—

பேசும்போது வேண்டுமென்று நீர் முன் கோபங் கொள்வதில்லை. நமக்குத் தெரியாமலே கோபம் வந்துவிடுகிறது. இதனால் தீங்கு விளைவதை நீர் நிதரிசனமாகப் பார்க்கிறீர் ; பெருந்தன்மையுள்ள ஆடவருக்கேனும், பெண்டிருக்கேனும் முன்கோப மிருப்பது தகாதென்னும் உண்மை நமக்குத் தெரியாத தன்றே ! ஆயினும் நீர் முன்கோபம் கொள்ளுகிறீர் ; இஃதேன் உண்டாகின்றது ? இதை அடக்க

நம்மால் முடியாதா? சாதாரண காரியங்களி லெல்லாம் கோபம் கொள்வது நமக்கு எளிதாகத்தோன்றுகிறது; அதை அடக்குவது மட்டும் நம்மால் முடியாத காரியமெனக் கருதுகின்றீர்; நமக்குத் தன்னம்பிக்கை மிகுந்திருக்குங்காலத்தில் முன்கோபம் கொள்ளக் கூடாதென்று திடசித்தம் செய்தல்வேண்டும். அதன் பின்னர்ப் பேசும்போது கோபங்கொள்ளக் கூடாதென்னும் வைராக்கியத்தை மனத்தில் வைத்துக்கொண் டிருக்கவேண்டும். அப்பொழுது முன் கோப முண்டாகும் சமயம் நேரிடுமாயின் கோபத்தை அடக்க முயலவேண்டும். இதைச் செய்வது ஒரு பெருங்காரிய மன்று; கோபம் வரும்போது அதை அடக்கவேண்டு மென்று எண்ணங் கொண்டால் அதை அடக்குவது கடினமான தொழிலாகாது. முன் கோப முண்டாகக்கூடிய வேளைகளில் அதைத் தடுப்பதுதான் தன்னுட்சிக்கு மிக்க வெற்றியைக் கொடுக்கும். ஆரம்பத்தில் நீர் கொண்ட வைராக்கியத்துக்கு விரோதமாக ஒருமுறை கோபம்வந்து விட்டபோதிலும் அது தெளிந்த பின்னரேனும் இனிமேல் இப்படிப்பட்ட கோபத்துக்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாதென்று உறுதியாகத் திடசித்தம் செய்து கொள்ளல் வேண்டும்; இப்படிச் சத்தியமாக வைராக்கியம் செய்து கொண்டபின் எளிதில் கோபமுண்டாகக் கூடிய சமயங்களில் எதிரியோடு பேசிக்கொண்டு

கோபத்தை அடக்க முயலவேண்டும். முன்கோப முண்டாவதற்கு எவ்வகைக் காரணமிருந்தபோதிலும் நீர் கொண்ட வைராக்கியத்தை மட்டும் தளர்த்தாமல் விடாப்பிடிவாதமாயிருக்கவேண்டும். கோபத்தை விளைக்கக்கூடிய வார்த்தைகள் எதிரியினிடத்திலிருந்துண்டாகும்போது, "மௌனம் சர்வார்த்த சாதகம்," "மௌனம் கலகநாஸ்தி" எனச் சும்மா இருத்தல்வேண்டும்.

கோபத்தில் வெற்றி :—

மேற்கூறியபடி ஒருநாள் முழுதும் கோபத்துக்கு இடங்கொடாமல் நும்மையே நீர் வென்று விடுவீராயின் அன்று மாலைப் பொழுதில் நீர் ஏகாந்தமா யிருக்கும்போது உமக்குண்டான வெற்றியில் உமக்கு அதிக ஆனந்த முண்டாகும். இப்படிச் செய்வதால் தன்னாட்சி பெற்றோம், என்னும் திருப்தியும் இன்பமும் விளையும்; முன் கோபத்தை உதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டதனால் இதைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் முன் கோபம் இயற்கையாய் அமைந்துள்ளதென நாம் சொல்ல வரவில்லை. நும்பாலுள்ள அனேக குற்றங்களுள் ஒன்றை எடுத்துக்காட்டவேண்டு மென்னும் நோக்கத்தோடு இதை எழுதினோம். பெருங்கோப மில்லாமல் சிறுகோபமாயினும், அதனாலும் துன்பம் விளையக் கூடுமெனக்

கருதி அதையும் ஒழிக்க முயலவேண்டும். இத்தகைய முன் கோபத்தை இன்றைக்கே நீர் ஒழித்தல் வேண்டும். அப்படி ஒழிப்பீராயின் நமக்கு இருவகை வெற்றியுண்டு: தன்னாட்சி யுண்டாவ தல்லாமல் குற்றமும் ஒன்று குறைந்துவிடும். மானிட வசியத்துக்கு வேண்டிய அவசியமான இவ்விருவகை வெற்றியும் நமக்கு அதிகமாகப் பயன் தரும்.

நம்மையே நீர் ஆராய்ச்சி செய்தல் வேண்டும் :—

நீர் மற்றவர்களுடைய குணதோஷங்களைப் பற்றிப் பரிசீலனை செய்வதுபோல் நம்மிடத்திலுள்ள நன்மை தீமைகளையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்து ஆராய்ச்சி செய்தல்வேண்டும். நம்மிடத்திலுள்ள அருவருக்கத்தக்க குற்றங்களை யெல்லாம் ஒரு காகிதத் துண்டில் வரிசையாக எழுதிவைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்; அக்காகிதத் துண்டை அடிக்கடி எடுத்துப் படித்துப் பார்த்தால் உம்முடைய குற்றங்க ளெல்லாம் நன்றாக நினைவில் வரும். அப்பொழுது அக்குற்றங்களுள் ஒன்றை ஒழித்துவிட்டதாகத் தன்னம்பிக்கை கொள்ளல் வேண்டும். சில தினங்களுள் அக்குற்றம் உம்மைவிட்டு நீங்கிவிட்ட தென்னும் சுயநம்பிக்கை உண்டாகுமாயின் அதை அக்காகிதத் துண்டிலிருந்து அழித்து விடவேண்டும். இவ்வாறே சில நாட்களுக்குள் அக் காகிதத்திலுள்ள குற்றங்களெல்லாம் ஒன்

றன்பின் ஒன்றாகக் குறைந்துகொண்டு வரும்போது உம்முடைய தன்னாட்சியும் அதிகமாக விருத்தியடையும்; இஃதொரு கடினமான காரியமன்று; ஆனால் இதை நீங்கள் மிக்க எளியகாரியமென நினைப்பீர்கள்; இவ்வெளிமைத் தன்மையிற்றான் தன்னாட்சியின் இரகசியமெல்லாம் பொதிந்திருக்கிறது.

ஆசைவேண்டும் :—

மானிட வசிய சாஸ்திரத்தில் வெற்றி பெறுவதற்கு நமக்குப் பிரியமிருத்தல் வேண்டும்; இப்போதிருக்கும் நிலைமையைக் காட்டினும் உன்னதப் பதவிக்குப் போகவேண்டுமென்னும் அவா நமக்கிருக்குமாயின் மேற்கூறப்பட்ட தோஷ நிவர்த்தி முறையானது பெருங்காரியமாகத் தோன்றாது. 'மனமுண்டாயின் வழியுண்டாகு' மென்பதேபோல் குற்றங்களை நீக்குவதில் விருப்பம் வைத்தால் அவற்றை ஒழிப்பது இன்பமாகக் காணப்படும். இவ்வகை முறையில் சிலநாள் நீர் பயின்றுவருவீராயின் அதன்பின் இதன் பெருமையைப்பற்றி நாம் சொல்லவேண்டிய அவசியம் ஒன்றுமிராது.

பாடம்—நான்கு

இருவகை மனம்

எண்ணியது எண்ணியவாறாகும் :—மானிட வசியத்தில் வெற்றி பெறுவதற்கு வேண்டிய முக்கியமான அம்சங்களுள் சுயமந்திரமும் ஒன்றாகும். தான் கோரிய காரியங்களை முடிவுசெய்து கொள்ளும்பொருட்டுத் தன் மனத்துக்குள் தானே உறுதியாகச் சொல்லிக்கொள்ளும் உச்சரிப்புக்குத்தான் சுயமந்திர மெனப்பெயர். இச் சுயமந்திரத்தால் முடியாத காரியம் ஒன்றுமில்லை. இன்னதைச் செய்ய வேண்டுமென்று பிரதிக்ஞை செய்துகொண்டால் அன்னதைச் செய்து முடிப்பது ஒருவனுக்கு அருமையான காரியமாகாது. சுய மந்திரத்தால் உறுதியாகத் திடசித்தம் செய்து கொண்ட பின் எண்ணியது எண்ணிய வண்ணம் நிறைவேறும். ஒருவன் எப்படியாக வேண்டுமென்று மனவுறுதி

கொள்ளுகிறுனே அப்படியே ஆய்விடுவது நிச்சயம். ஆனுல் திடசித்தத்தை மட்டும் நாம் உறுதியாகக் கொள்ளாமல் அடிக்கடி அவநம்பிக்கை கொள்ளுகிறேம். இவ்வுலகில் நாம் அடையும் எல்லா வெற்றிக்கும் மூலகாரணம் சுயமந்திரம்தான். ஆனுல் ஒருவன் சுயமந்திரம் செய்யும்போது மனிதனுடைய மனத்தில் எவ்வகைச் செய்கை நடைபெறுகிற தென்பதைப் பற்றி நாம் இங்கே உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

இருவகை மனம் :—

நம்முடைய மனத்தில் விநோதமான இருவகைப் பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன: அவற்றுள் ஒன்று, வெளிமனம்; மற்றென்று, உள்மனம். வெளிமனத்தின் தொழில், உள்மனத்திற்குக் காவலா யிருப்பதே; வெளிமனம் உள்மனத்துக்குக் காவலாயிருந்த போதிலும், உள்மனம் வெளி மனத்துக்குக் கீழ்ப்பட்டதென்றே மேஸ்மேரிஸ சாஸ்திரிகள் தம்முடைய ஆராய்ச்சியால் கண்டுபிடித் திருக்கிருர்கள். மனத்துக்குள் பிரவேசிக்கிற ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் வெளிமனம் நன்ருக ஆராய்ந்து அதன் பிறகுதான் உள்மனத்துக்குள் அதைச் செல்லவிடும். ஒரு விஷயம் உண்மையானுல் அதை மட்டும் அங்கீகரித்துப் பொய்ச் சமாசாரங்களை யெல்லாம் வெளிமனம் விலக்கிவிடும். இவ் வெளிமனத்தின் சம்பந்தமாகத்

தான் மனிதனுடைய பகுத்தறிவு உண்டாகின்றது. பொய்யைத்தள்ளி மெய்யைத் தழுவும் தன்மை இத னிடத்துத்தான் உண்டு.

உள்மனம்:—

வெளிமனத்தின் காவலுக்குள் அயர்ந்து கிடக்கும் உள்மனத்தில் ஒன்றையும் பகுத்தறியும் தன்மை சிறிதும் காணப்படுவதில்லை. தன்பால் வரும் விஷயங்களின் பொய் மெய்யைப்பற்றி இஃது ஆராய்வதில்லை. உண்மையேனும் பொய்யேனும் ஒருமுறை உள்மனத்துக்குள் வந்துவிட்டால் பிறகு எக்காலத்திலும் அதை அம்மனம் மறப்பதில்லை. அனேக விஷயங்களை நோக்குங்கால் இதுதான் மனத்தின் அருமையான பாகமெனத் தோன்றுகிறது. இதில்தான் நம்முடைய ஞாபக சக்தி தங்கியிருக்கிறதென்று அனேகர் சித்தாந்தம் செய்திருக்கின்றனர். ஞாபக சக்தி அதிகமாயுள்ள மனிதர்களுடைய உள்மனம் நன்றாக விருத்தியடைந்திருக்கும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உள்மனம் பக்குவ மடைகின்றதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஞாபகசக்தியும் அதிகரிக்கும்.

உடம்போடு அழிவது வெளிமனம்தான்:—

நாம் ஒவ்வொரு நாளும் நமக்குரிய தொழில்களைச் செய்யும்போது அதைக் கவனித்துக்கொண்டிருப்பது வெளிமனம்தான். வெளிமனம் மெய்

யென நம்பாத விஷயங்களை உள்மனத்துக்குள் செலுத்துவது சிரம சாத்தியமாகும். இவ் வெளிமனத்தைத் தான் சுயமந்திரத்தால் வெல்ல முயலவேண்டும். கல்விப் பயிற்சியும் பகுத்தறிவும் இம்மனத்தில் தங்கியிருந்து உடம்பு அழியும்போது தாமும் உடனழிந்துவிடும்; பயின்ற கல்வியும் பகுத்தறிவும் அழியும்போது அவற்றிற் குறைவிடமாகிய வெளிமனமும் அழிந்துபோம். நம்முடைய அறிவுக்கும் ஞாபக சக்திக்கும் உறைவிடமாகிய உள்மனம் நாம் பிறக்கும் போது உடன் பிறக்கின்றது. ஆனால் வெளிமனமும் தேகமும் அழியும்போது உள்மனம் மட்டும் இறந்து போகாமல் எப்பொழுதும் ஆத்மாவோடு கலந்து விடும்.

சுயமந்திரம் செய்வதெப்படி?—

வெளிமனத்துக்கு உள்மனம் தாழ்ந்ததென முன்னர்த் தெரிந்துகொண் டிருக்கிறோம். இவ் வுள் மனத்தின் தொழிலால்தான் மானிட வசியம் விருத்தியடைதல் கூடும். நமக்கெதிரில் வரும் மனிதர்களை வசப்படுத்துவதற்குத் துணைக் கருவியா யிருப்பது உள்மனமாதலின் அதை நாம் சுயமந்திரத்தால் பக்குவப்படுத்தல் வேண்டும். நம்முடைய சுயமந்திரம் வெளிமனத்தைக் கடந்து உள்மனத்துக்குள் செல்லுவது சிறிது அருமையான காரியமாகும். வெளி

மனத்தை வென்று உள்மனத்துக்குள் நாம் எண்ணிய எண்ணத்தின் சம்பந்தமான உச்சாரணத்தைச் செலுத்திவிட்டால் நம்முடைய காரிய மெல்லாம் கைகூடிப்போம். ஆதலின் உள்மனத்தைத் தேற்றி நம்முடைய வசத்துக்குள் அதை ஆக்கவேண்டுமாயின் வெளிமனத்தை வெல்வதற்கு ஓர் உபாயம் தேடவேண்டும்; அதை ஒருமுறை வென்றுவிட்டால் பிறகு எப்போதும் உள்மனம் வெளிமனத்தைத் தாழ்த்தி விடும். அப்பொழுது மானிட வசிய தேஜஸும் ஜ்வலிக்க ஆரம்பிக்கும்; ஒருமுறை இவ்வகைத் தேஜஸ் நம்மிடத்தில் உண்டாகி விடுமாயின் அஃது ஆயுள் முழுதும் குறையாமல் பிரகாசித்துக்கொண்டேயிருக்கும்.

வெளிமனத்தை வெல்வதெப்படி?—

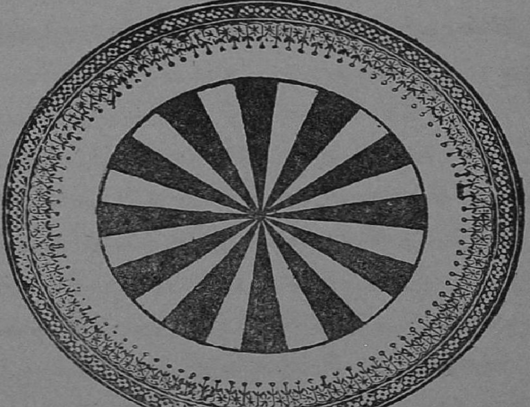
நாம் மேற்கூறியபடி உள்மனத்தைக் கிட்டவேண்டுமாயின் வெளிமனத்தின் வழியாகத்தான் செல்லவேண்டும். மெய்யான காரியங்களை மட்டும் எற்றுக்கொள்வது வெளிமனத்தின் தொழிலானமையால் சுயமந்திரத்துக்குரிய அருமையான உச்சாரணங்களை உச்சரிக்கும்போது வெளிமனத்தில் சிறிது தடையுண்டாதல்கூடும்; ஆனால் இவ்வகைத் தடை மனிதனால் கடக்கமுடியாததன்று. உறுதியான மனத்தோடு திடசித்தம் செய்து தீர்ந்த குரலால் மந்

திரம் உச்சரிப்போமாயின் அப்பொழுது வெளிமனம் சிறிது தளர்ச்சியடையும்? அக்காலத்தில் உள்மனத் துக்குள் நம்முடைய மந்திரங்களை உருவேற்றி விட லாம். வெளித் தோற்றத்துக்குமட்டும் வெளி மனத்தை வெல்ல முடியாததுபோல் தோன்றின போதிலும் அழுத்தமாக ஒரு காரியத்தைச் செய்யப் புகுந்தால் வெளிமனம் பின்வாங்கிவிடும். ஆதலின் சுயமந்திரம் செய்து வெற்றிபெறுவது மிகக் கடின மான தொழிலன்று. உறுதியான தன்னம்பிக்கை யோடு ஒரு காரியத்தைக் கடைப்பிடித்து அதன் சம் பந்தமான சுயமந்திரங்களை உச்சரித்து வந்தால் மானிடவசிய சக்தி தானே விருத்தியடையும்.

மிகுதியான சித்தாந்தம் வேண்டுவதின்று :—

இதுவரையில் மனத்தின் இருமைக் குணத் தைப்பற்றிச் சிறிது விவரித்தோம். இனி அதிகமாக இதைப்பற்றிச் சித்தாந்தம் செய்யாமல் அனுஷ்டா னத்துக் குரிய முறைகளைச் சொல்லவேண்டும். உங் களுக்கு மானிடவசியத்தால் வெற்றியடைய வேண் டியது முக்கிய நோக்கமல்லாமல் மனத்தின் தன்மை யைப்பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டி யது அவசியமின்று. மனத்தின் சம்பந்தமான முழு விவரத்தையும் கசடறக் கற்றுக்கொள்ள விரும்பு வோர் நம்மால் இயற்றப்பெற்றுள்ள ஹிப்னுட்டிஸ

சம்பந்தமான இதா கிரந்தங்களைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்வாராக. இச்சிறு புத்தகத்தில் மானிட வசிய சம்பந்தமான அனுஷ்டான முறைகளைமட்டும் எழுதுவது எமது நோக்கமாதலின் சித்தாந்த சம்பந்தமாக அதிகம் எழுதவேண்டியதில்லை. நம்முடைய அடுத்தவேலை அதிக சிரமமானதன்று. இனிச் சுயமந்திரத்தை அனுஷ்டானத்தில் எப்படிக் கொண்டு வருகிறதென்பதைப்பற்றி அடுத்த பாடத்தில் ஆராய்வோம்.



இப்படத்திலுள்ள ஒரணு நாணயத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

பாடம்—ஐந்து

சுயமந்திரம்

நம்முடைய இயற்கையும் செயற்கையும் :— ஒவ்வொருவரும் பிறக்கும்போது நற்குணங்களும் தீக்குணங்களும் கலந்தவராக ஜன்மமெடுக்கிறார். இயற்கையான குற்றங்கள் மானிடவசிய சித்தியை மிகுதியாகத் தடைப்படுத்துகின்றன. அவற்றை ஒழிப்பதற்குரிய முறைகளை முன் மூன்றாவது பாடத்தில் சொல்லியிருக்கிறோம். இன்னும் செயற்கையான குணதோஷங்களும் மானிட வசியத்தைத் தடைப் படுத்துவதுண்டு. சில இடங்களிலிருந்துகொண்டு சுயமந்திரம் செய்தால் அம் மந்திரத்துக்கு அதிக வெற்றியுண்டாகும்; வேறுசில இடங்களிலிருந்து அவ்வாறு செய்தால் வெற்றிக்கு மிக்க இடையூறுண்டாகும். நாம்

ஓரிடத்தி லிருக்கும்போது நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள உயிர்ப் பிராணிகளாலும் உயிரில்லாப் பொருள்களாலும் நம்முடைய மனம் நன்மை தீமையைப் பெறக் கூடும். நல்ல விடத்திற்குப் போய்ச் சேர்ந்தால் அப்பொழுது மனம் பரிசுத்தமடைந்து சுயமந்திரத்தால் வெற்றியுண்டாகும். தீய ஒழுக்க முள்ளவரோடு சேர்ந்து கெட்ட விடங்களுக்குப் போய்ச்சேர்ந்தால் பரிசுத்தக்குறைவும் மனத்தளர்ச்சியும் தோல்வியுமுண்டாகும். ஆதலின் நம்முடைய சுயமந்திரத்துக்கு இடையூறுண்டாகக் கூடாத இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பல காரியங்களிலும் மனம் நாடக்கூடிய இடத்திலிருந்தால் ஒரே காரியத்தில் மனத்தை நிறுத்திச் சுயமந்திரம் செய்வது முடியாது.

இனிது இனிது ஏகாந்தமினிது :—

சுயமந்திரம் செய்கிறவர் எவ்விடத்திலுமிருந்து கொண்டு எக்காலத்திலும் செய்யலாம். ஆனால் ஆரம்பத்தில் நினைத்தவிடத்தி லிருந்துகொண்டு நினைத்த காலத்தில் மந்திர உச்சாரணம் செய்வது கூடாது. மனவோர்மைசெய்ய ஆரம்பித்து அதில் சிறிது வெற்றியுண்டாகும் வரையில் சுயமந்திரத்துக்குச் சாதகமாயுள்ள இடத்திற்றான் பழக்கம் செய்தல்வேண்டும். சுயமந்திரம் செய்வதற்கு உரிய இடம்

இன்னதென்று தீர்மானம் செய்யும் விஷயத்தில் வெவ்வேறு வகையார் வெவ்வேறு வகை அபிப்பிராயம் கொள்ளுகின்றனர். சிலர் மலைகளுக்கும் காடுகளுக்கும் குகைகளுக்கும் சென்றுவிட வேண்டுமென்று சொல்லுகின்றனர். வேறு சிலர் ஏகாந்தமான ஏரி முதலிய நீர் நிலைகளுக்குப் போய் உட்கார வேண்டுமென்று சொல்லுகின்றனர்; மற்றும் சிலர் இருட்டறைக்குள் இருந்தால் போதுமென்று தீர்மானம் செய்திருக்கிறார்கள். வெவ்வேறு வகையார் மேற்கூறிய வண்ணம் வெவ்வேறு விதமாய்த் தத்தமுடைய அபிப்பிராயத்தில் மாறுபட்டிருந்த போதிலும் அவர்களெல்லோரும் சொல்லுவதில் ஒரேவகை உண்மைதான் காணப்படுகின்றது. நிசப்தமான இடத்தில் ஏகாந்தமா யிருப்பதுதான் இவர்களெல்லோருடைய கருத்தும். ஆதலின் நிசப்தமும் ஏகாந்தமும் இருக்கக்கூடிய விடம் எதுவாயிருப்பினும் பாதகமில்லை. இரவிலேனும் பகலிலேனும் சுயமந்திரம் செய்வதால் தீமை யொன்றுமில்லை.

இருட்டறையே போதும் :—

நிசப்தமும் ஏகாந்தமுமான ஒரு தனிப்பட்ட அறைக்குள் ளிருந்துகொண்டு கதவுகளை இறுக மூடி இருட்டாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். சுகமாக உட்கார்ந்துகொண் டேனும் சாய்ந்துகொண் டேனும்

சில விநாடிகள்வரை கண்களைமூடி அசையாம லிருத்தல்வேண்டும். உடம்பு விறைப்பில்லாமல் தளர்ந்திருக்கவேண்டும். வாயை மூடிக்கொண்டு நாசியால் மிருதுவாகவும் ஆழமாகவும் மூச்சுவிடவேண்டும். நம்முடைய மனத்திலுள்ள எல்லாவகை எண்ணங்களையும் விலக்கிச் சாந்தமா யிருக்க முயலவேண்டும். அன்று நடைபெற்ற துன்பமாயினும் இன்பமாயினும், இனி வரப்போகிற துன்பமாயினும் இன்பமாயினும் சிறிதும் நம்மனத்தில் தங்கியிராமல் ஒழித்துவிட வேண்டும். எல்லா எண்ணங்களையும் ஒழித்துச் சும்மா இருப்பது எவருக்கும் முடியாத காரியமாகும்; ஆனால் ஒரே எண்ணத்தில் மனத்தை நிறுத்துவது மனிதரால் இயலாத காரியமன்று. பயிற்சிசெய்ய ஆரம்பிக்குங் காலதில் ஒரே எண்ணத்தில் மனத்தை நிறுத்துவதும் புதுப்பழக்கக் காரர்களுக்குச் சிறிது கடினமாகவே காணப்படும். சிலநாள் பழக்கத்துக்குள் நம்முடைய மனத்தில் பரவிக்கிடக்கும் பலவகை எண்ணங்களையும் ஒழித்து ஒரே எண்ணத்தில் சிந்தையை நிறுத்துவது எளிய காரிய மாகிவிடும். மனத்தை ஒருமைப்படுத்தும் தன்மை வந்துவிடின் எவ்வகை வெற்றியையும் அடையலாம். சுய மந்திரமும் வெற்றிபெறும். விடாமுயற்சியும் ஊக்கமும் இருந்தால் இஃதொரு பெருங் காரியமன்று. மேற்கூறிய வண்ணம் ஏகாந்தமான இருட்டறைக்குள்

ளிருந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு மனத்தை ஒருநிலைப் படுத்தும்போது சுயமந்திரத்தை ஆரம்பித்தல் வேண்டும். நம்முடைய உள்மனம் ஒரு மனித உருவோடு நம்முடைய மனக்கண்ணுக் கெதிரில் நிற்பதேபோல் எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். நம்மிடத்தில் பாடங் கேட்கும் மாணவனைப்போல் இவ்வுள்மனத்தை நீர் கருதவேண்டும். மனக்கண்ணுக் கெதிரில் உள்மனம் நிற்பது நமக்கு நன்ருகப் புலப்படும்போது அதை உற்றுப்பார்த்து, "நான் எண்ணுகிறபடி நீ நடக்க வேண்டும்; என்னுடைய எண்ணத்தை ஒருவரும் மறுக்காம லிருக்கும்படி நீ செய்யவேண்டும்; என் னருகில் வருபவ ரெல்லோரும் என்னுடன் நேசம் பாராட்டும்படி செய்யவேண்டும். உன் உதவியிருக்கு மட்டும் எல்லோரும் என்வச மாவார்கள். என்னுடைய நேசத்தை அனைவரும் கோருவார்கள்; எனக்கு மானிடவசிய தேஜஸ் உண்டாகும்படி நீ செய்யவேண்டும்," என்று இவ்வகையாக உறுதியான தன்னம்பிக்கையோடு தீர்ந்த குரலால் உச்சரித்தல் வேண்டும். தீர்ந்த குரல் என்றதனுல் உரக்கப் பேச வேண்டுமென்னும் நியதியில்லை; வாய்க்குள் பேசும் போதே தீர்ந்த குரலால் பேசலாம். இது செய்வது பெருங்காரியமன்று. கண்களை மூடிக்கொண்டு உள் மனத்தை விளித்து மேற்கூறிய வண்ணம் சுயமந்திரம் உச்சரிப்பதே போதும்.

சுயமந்திரப் பயிற்சி கடினமன்று :—

சுயமந்திரத்தில் தேர்ச்சிபெறுவது நுங்களால் முடியாத காரியமன்று. அதில் வெற்றிபெறுவதற்கு அளவு கடந்த பிரயாசை வேண்டுவதின்று; இதற்குரிய காலமும் அதிகமாக வேண்டுவதில்லை. விருப்பத்தோடும் விடாமுயற்சியோடும் ஊக்கம் வைத்து முயற்சி செய்தால் சுயமந்திரத்தில் அதிசீக்கிரம் வெற்றிபெறலாம். இதில் சீக்கிரத்தில் வெற்றிபெறுவதும் நெடுநாள்வரை வெற்றிபெறாமலிருப்பதும் நுங்களுடைய ஊக்கத்துக்குத் தக்கவாறாகும். நாம் இதுகாறும் மானிடவசியத்துக்குரிய சில அம்சங்களைச் சொல்லி வந்தோம். இப்பொழுது மறுபடியும் அவை இன்ன இன்னவையென்று இரண்டா முறையாக ஆராய்ச்சிசெய்து பார்ப்போம்: மானிடவசியம் கற்றுக்கொள்ள விருப்பமுள்ளாருக்குத் தன்னம்பிக்கை, தீர்ந்த குரல், தேறியபார்வை, சுயஆட்சி, சுயமந்திரம் ஆகிய இவைகளில் முதன்முதல் வெற்றியுண்டாதல் வேண்டும்.

தன்னம்பிக்கை :—

இதுதான் மானிடவசியத்துக்கு முதல் ஸ்தம்பமா யிருப்பது. தன்னம்பிக்கை யென்னும் பதத்தின் பொருளைத் தெரிந்துகொள்வதில் நீங்கள் ஜாக்ரதையா யிருத்தல்வேண்டும்; தற்புகழ்ச்சியேனும்,

கர்வமேனும், தற்பெருமையேனும் தன்னம்பிக்கை யாக மாட்டாது. உலகத்தில் மற்றெல்லோரைக் காட்டினும் அதிகமான வெற்றியடைந் திருக்கும் மகான்க ளெல்லோரும் தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவர் களாகவே யிருக்கின்றனர். ஆனல் அவர்கள் பெரு மையில்லாமல் சாந்தமாகவும் நற்குணம் நிறைந்தவ ராகவும் இரங்கிய மனமுள்ளவராகவும் காணப்படுகின் றனர். கிருத்ரமம் அவர்களுக்குச் சிறிதும் தெரி யாது. அமைதியின் உருவமாகவே காணப்படுவார்.

தீர்ந்த குரலும் தேறிய பார்வையும் :—

மானிடவசிய சாஸ்திரத்தில் வெற்றிபெற வேண்டுமாயின் தீர்ந்த குரலால் பேசவும், தேறிய பார்வையால் நோக்கவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நாம் பேசும்போது அப் பேச்சுக்கு நம்முடைய எதிரி வசமாகவேண்டு மென்னும் திடசித்தத்தோடு பேச வேண்டும். நம்முடைய பேச்சில் தளர்ச்சி யிருப்ப தாக எதிரி நினைக்காம லிருக்கும்படி உச்சரித்தல் வேண்டும். நம்முடைய மனத்திலும் தளர்ச்சியே னும் சந்தேகமேனும் இருப்பது தகாது. இப்படிப் பட்ட எண்ணத்தோடு எதிரியின் முகத்துக்கெதிரி லிருந்து அவனுடைய மூக்கின் அடிப்புறத்தைப் புருவமத்தியில் உற்று நோக்கவேண்டும். அப்பொ ழுது நாம் நம்முடைய கண்ணை இமைப்பது கூடாது.

ஆனல் நாம் பார்க்கும் பார்வையில் எதிரிக்குச் சந்தேகம் உண்டாகாமல் நாம் சர்வ ஜாக்ரதையாகப் பார்க்க வேண்டும். "விழித்தகண் வேல்கொண்டெறிய அழித்திமைக்கின், ஓட்டன்றோ வன்கணவர்க்கு," என்ருர் வள்ளுவனுரும்.

சுயஆட்சி :—

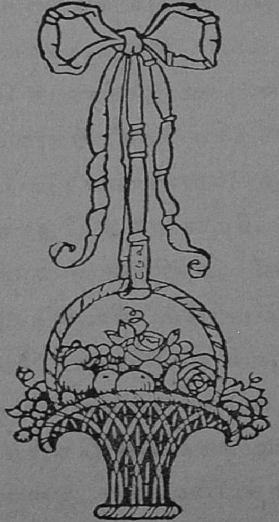
நீர் மானிடவசிய சக்தியால் மற்றையோரை வசப்படுத்த எண்ணங் கொள்ளுவதற்கு முன்னர் நும்மையே நீர் வசமாக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். உம்மை நீர் செவ்வனே வெல்லாவிடின் பிறரை வெல்வது எங்ஙனம் முடியும்? சமயோசிதமாகப் பேசுந் தன்மை, பகுத்தறிவு, இன்ன காலத்தில்தான் பேச வேண்டும், இன்ன காலத்தில் பேசக்கூடாது, என்னும் நியதி ஆகிய விஷயங்களில் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். பேசாமல் மௌனியாகவுமிருப்பது கூடாது; அவ்வாறிருந்தால் கர்வியெனச் சொல்லுவார்கள். அதிகமாகவும் பேசுவது கூடாது; அதனுல் நம்முடைய கௌரவம் குறையும்; சமயத்துக்கு ஒத்தவண்ணம் உசிதமாகப் பேசவேண்டும். இன்றேல் பேதையெனச் சொல்லுவார்கள். நும்மிடத்திலுள்ள குற்றம் குறைகளையெல்லாம் இன்ன இன்னவையென்று ஒரு காகிதத்துண்டில் எழுதி அவற்றை ஒவ்வொன்ருக ஒழிக்க முயல வேண்டும்.

சுயஆட்சி பெறுவதற்கு அனேகம் முறைக ளிருந்த போதிலும் அவை யெல்லாவற்றைக் காட்டினும் இம் முறைதான் மிகச் சிறந்ததாகும். காகிதத்துண்டில் நம்முடைய குணக்குறைகளை எழுதிவைத்து அவற்றை ஒழிக்கப் பழகுவதால் இருவகை நன்மையுண்டென முன்னரே சொல்லி யிருக்கிறோம். தன்னம்பிக்கை யையும் சுயஆட்சியையும் விருத்தி செய்விப்பதல்லா மல், நம்முடைய குணத்தையும் இம்முறை நன்றாகப் பக்குவப் படுத்துகின்றது.

எதிரிக்கு ஏற்றவாறு நடத்தல்வேண்டும் :—

வெவ்வேறு மனிதர் வெவ்வேறுவகைக் குணம் வாய்ந்தவரா யிருத்தலினால் அவர்களோடு பழகும் போது அவரவருக்குத் தக்கவண்ணமாக நாம் நட ந்துகொள்ளல் வேண்டும். எதிரியின் குணாதிசயங் களைத் தெரிந்துகொண்டு அவற்றை வெல்வதற்குத் தக்க உபாயந் தேடி அவற்றால் எதிரியை வசப்படுத் தல்வேண்டும். வெவ்வேறு வகையார் வெவ்வேறு வகைக் குணம் வாய்ந்தவரா யிருப்பதனால் நாமும் வெவ்வேறு விதமாக மானிடவசியம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமெனக் கருதவேண்டாம். இன்ன இன்ன மனிதரிடத்தில் இன்ன இன்னவாறு நடக்கவேண்டு மென்னும் நுட்பம் சில நாட்களுக்குள் நுமக்குண் டாகிவிடும். பொதுவகையாக மானிடவசிய இரகசியத்

துக்குரிய முறைகள் இன்ன இன்னவையெனச் செவ்வனே உணர்ந்து கொண்டால் அதன்பின்னர் அவரவருடைய யுக்திக்குத் தக்கவண்ணம் சமயோசிதமாக நடந்துகொள்வது எளிய காரியமாகும். உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மனிதனையும் வசப்படுத்துவதற்கு வெவ்வேறு முறையைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதில்லை. ஏட்டில் எழுதிக் காட்டுவதைக் காட்டினும் சமயோசிதமாக அவரவரும் நடந்து கொள்வதில்தான் மானிடவசியத்தின் உண்மை அமைந்திருக்கிறது. எனவே முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சி யடையார்.



பாடம்—ஆறு

மஹா ரஹஸ்யம்

தேகபரிசுத்தம் :—அனேகம் மனிதர்களிடத்தில் வியர்வைநாற்றமும், வாய் நாற்றமும் இயற்கையாய் உண்டாம். கொஞ்சம் ஜாக்ரதை யெடுத்துக்கொண்டால் இவற்றை நீக்கிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு நாளும் குளித்து இலேசானவாசனை பூசிக்கொண்டால் வியர்வை நாற்றம் பிறருக்குத் தோன்றாது ; கடுமையான வாசனைகளை அணிந்தால் வசியம் பலிக்காது. வியர்வை நாற்றம்மட்டும் நீங்கும் பொருட்டுச் சிறு வாசனைகள் அணிவதே போதும். கடுமையான வாசனையால் பிறருக்கு அருவருப்புண்டாகும்.வாயில் நாற்றமிருந்தால் அடிக்கடி வாயைக் கொப்பளித்தல் வேண்டும்;பல்லில் ஊத்தையில்லாமல் ஆலங்கொம்பு வேலங்கொம்பைக் கொண்டேனும் நல்ல பல் பிரஷைக்

கொண்டேனும் முத்துப்போல் உள்ளும் புறமும் துலக்கவேண்டும். வாய்நாற்றம் எப்படிப் பிறருக்கு அருவருப்பை உண்டுபண்ணுமோ அப்படியே நாற்ற மில்லா விட்டாலும் ஊத்தைமட்டு மிருப்பினும் பிற ருக்கு அசூயையை உண்டுபண்ணும். பல்வரிசை கோணலா யிருப்பவர்கள் ஊத்தை படியாமல் பார் வைக்கு அழகாயிருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். மிருகம்போல் பல்துலக்காம லிருப்பது மானிடவசியத்துக்குக் கேட்டை அதிகம் விளைவிக் கும். சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் வாயை நன்றாகக் கொப்பளித்து அலம்பவேண்டும். பல்லில் சாப்பிடும் பதார்த்தம் ஒட்டிக்கொண்டால், அஃது அழுக நேரி டுங்கால் துர்நாற்றம் உண்டாகும். காலையில் எழுந்த வுடனும், மாலையில் சயனத்துக்குப் போகுமுன்னும் நன்றாகப் பல் துலக்கவேண்டும். சிலருக்குக் கணைச் சூட்டால் இயற்கையாகவே நாற்றம் இருத்தல்கூடும். அப்படிப்பட்டவர்கள் அதை நீக்கிக்கொள்வதற்கு உபாயந் தேடவேண்டும்; அல்லது பிறருடைய சுவாசத்தில் தம்முடைய வாய் நாற்றம் தாவாமல் தூரத்தில் வாய்பொத்தி இருந்து கொள்ள வேண் டும். பெரும்பாலும் அஜாக்ரதையா யிருப்பதால்தான் பல்லில் நாற்றமுண்டாகும். எப்பொழுதும் ஏலம் இலவங்கம்போன்ற வஸ்துக்களை உபயோகிப்பது நலமாம்.

உபசாரம் :—

விருந்தினர்களும், நண்பர்களும் நம்மிடத்தில் வந்தால் அவர்களை வரவேற்று நன்ருக உபசரிக்கக் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு தனியான அறைக் குட்சென்று கண்ணுடிக்கெதிரில் நின்றுகொண்டு எதிரில் ஒருவரை வரவேற்பதுபோல் உபசரித்து நடித்துப் பார்த்தல் வேண்டும். அந்த உபசாரம் நமக்கே பிரியமுண்டாவதுபோல் காணப்படுமட்டும் கண்ணுடியில் பழகவேண்டும். ஸலாம் செய்யும்போதும், நமஸ்காரம் புரியும்போதும், நவீனமுறைப்படி கைகுலுக்கும்போதும் வாயில் புன்சிரிப்போடு எதிரியினுடைய முகத்தை ஏறட்டுப் பார்த்தல் வேண்டும். அருட் பார்வையோடு புருவ மத்தியில் நாட்டத்தையும் செலுத்தல் வேண்டும்.

சம்பாஷணையின் இரகசியம் :—

எவரிடத்திலும் சம்பாஷணை புரியும்போது அவருடைய வார்த்தைகளை உற்றுக் கேட்கவேண்டும். நாம் பேசும்போது அதிக பக்குவமா யிருந்துகொள்ளல்வேண்டும். எதிரிக்கு இதமானவற்றையே பேச வேண்டும். நாம் பேசும் விஷயத்தில் அவருக்கு விருப்பமில்லையாயின் மெல்லமெல்ல அதை விட்டுவிட வேண்டும். ஆனல் ஸ்தோத்திரப் புளுகர்களாக நாம் மாறிவிடக் கூடாது. நம்முடைய நன்மையைப்

பற்றி எதிரியினிடத்தில் சொல்லக்கூடாது; அவரே கேட்டபோதிலும் தற்பெருமை தோன்ருவண்ணம் மறுமொழி கூறவேண்டும். நம்முடைய துன்பத்தைப் பற்றிப் பிறரிடத்தில் எப்போதும் சோல்வது கூடாது. "தோழனேடும் ஏழைமை பேசேல்" என்பது முதியார் மொழியாகும்.

குதர்க்கம் கூடாது:—

எப்பொழுதும் பிறருக்கு இதமான வார்த்தைகளையே பேசப் பழகவேண்டும். ஒருவரோடும் எந்த விஷயத்தைப்பற்றியும் தர்க்கம் செய்வது கூடாது. ஒரு பாஷையில் பேசும்போது வேறுபாஷைச் சொற்களைக் கலப்பது கூடாது. நம்முடைய நண்பர்கள் நம்மிடத்திலுள்ள குற்றங் குறைகளைக் கண்டுசொன்னல் அவற்றை அன்போடு அங்கீகரித்துக்கொண்டு இனி அப்படிப்பட்ட குற்றங் குறைகள் உண்டாகாதிருக்கும்படி திருந்த முயலவேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் சொந்தமான அபிப்பிராயம் இருக்கும் போது நம்முடைய அபிப்பிராயத்தையே உறுதிப்படுத்த ஒருபோதும் முயலக் கூடாது. நம்முடைய அபிப்பிராயத்தைப்போல் பிறருடைய அபிப்பிராயத்தையும் நினைத்தல்வேண்டும். அவர்களுடைய அபிப்பிராயம் தப்பானதா யிருந்தபோதிலும் நாம் ஏன் அவர்களுடன் தர்க்கிக்க முயலவேண்டும்? எப்பொ

மூதும் ஒருவருக்கு மனநோ வுண்டாகும் படியான வார்த்தைகளைச் சொல்வது கூடாது. பொய் பேசுவதையும், புறம்பேசுவதையும் அடியோடி அகற்றி விடவேண்டும். கோட் சொல்வது எப்பொழுதும் கூடாது. சம்பாஷணை செய்யும்போது பதஷ்டமும் கோபமும் ஒரு சிறிதும் கொள்ளக்கூடாது. ஒவ்வொருவரிடத்திலும் சாந்தத்துடன் இனிமையாகவே பேசவேண்டும். கூட்டத்தில் பிரசங்கம் புரியும் போது எல்லோருடைய முகத்தையும் சுற்றிப் பார்த்துப் பேசவேண்டும். நம்மிடத்தில் ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி ஒருவர் அபிப்பிராயம் கேட்டால், அது நமக்குத் தெரியாமலிருந்தால் தெரியவில்லையென்று உண்மையைச் சொல்லி விடவேண்டும். தெரியாததைத் தெரிவதுபோல் நடித்தால் தப்பு அபிப்பிராயமே சொல்லும்படி நேரிடும். இதினல் மானிட வசியத்துக்கு மிக்க கேடு விளையும்.

மன இரக்கமும் நேசமும் வேண்டும் :—

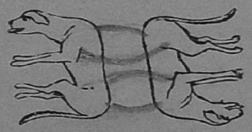
எப்பொழுதும் பிறரிடத்தில் இரக்கம் பாராட்ட வேண்டும். அவர்களுக் குண்டாகும் கஷ்டத்தை நம்மால் முடியுமட்டும் நீக்க முயலவேண்டும். ஒரு சிறு உதவியையும் அன்போடு செய்வதற்கு நாம் முந்துற வேண்டும். சன்மார்க்கமான காரியங்களை அனுசரிக்கவேண்டும். கீழ்மக்களின் நட்பையும், தாழ்மை

யான பேச்சுக்களையும் ஒழிக்கவேண்டும். சிறுசிறு விஷயங்களையும் கவனித்துச் செய்யவேண்டும். நம் முடைய முழுக்கௌரவத்தையும் நோக்கும்போது இச்சிறு விஷயங்களெல்லாம் எம்மாத்திரம்? என்று நினைக்கவேண்டாம். ஆயிரம் சிறு விஷயங்கள் சேர்ந்தே ஒரு பெருங்காரியமாகும். வெள்ளை வஸ்திரத்தில் படிந்த சிறுகறையும் நன்ருகத் தெரிவதுபோல் மிக்க நல்ல குணத்தில் உள்ள சிறு கேடுதான் உலகத்தார் கண்ணில் செம்மையாகப் படும். நம்முடைய ஒழுக்கத்தை நாமே திருத்திக் கொள்ளல்வேண்டும். பிறருக்கு இதமாக நடப்பதுதான் சிலருக்கு முடியாத காரியம்போல் தோன்றுகிறது. பிறருக்கு இதம்செய்தால் அவரை ஏமாற்றுகிறோம், என்று இவர்கள் எண்ணுகிறார்கள். கல்விப் பயிற்சியின் முதிர்ச்சிக்கு அடையாளம் எல்லோருக்கும் இதமாக நடப்பதுதான். நாம் பிறக்கும்போது அறிவில்லாமல் இருக்கிறோம்; பிறகு உலகத்தாரைப் பார்த்துப் பார்த்து ஒவ்வொன்றையும் கற்றுக்கொள்ளுகிறோம். அப்படியே நல்லொழுக்கத்தையும் சாந்த குணத்தையும் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். அன்பான சாந்த குணம் ஒன்றே உலகத்தை வெல்லப் போதும். பேசும்போது அவசரமாகப் பேசக்கூடாது; மிக்க நிதானமாகவும், ஆழமாகவும் நிறுத்திப் பேசவேண்டும். கூடிய வரையில் பேச்சை ஒடுக்கவேண்டும்.

நம்முடைய மௌனம் அதிகப்பட அதிகப்பட, பேச்சாலுண்டாகும் வெற்றியைக் காட்டினும் பன்மடங்கு அதிகமான ஜயமுண்டாகும்.

தெய்வபக்தி வேண்டும் :—

எக்காலத்திலும் தெய்வவணக்கத்தைக் கைவிடக்கூடாது. நிஷ்காம்ய கர்மமாகிய தெய்வ வணக்கமே உண்மையான பணிவை உண்டு பண்ணும். அவரவரும் தத்தமக்குரிய முறையில் தெய்வபக்தி நிறைந்தவராய் ஒழுகி வரவேண்டும். தெய்வத்தின்மீதுண்டாகும் நம்பிக்கைக் குறைவே இவ்வுலகத்தில் எல்லாவிதமான அக்கிரமத்துக்கும் அநியாயத்துக்கும் இடந்தருகின்றது. மெய்யான தெய்வ பக்தியே மனிதர்களிடத்தில் மரியாதையுடன் நடந்துகொள்ளும்படி செய்யும். அதுவே அடக்கத்தையும் ஒழுக்கத்தையும் உண்டுபண்ணும்.



இந்த இரண்டு செத்த நாய்ப் படத்திலிருந்து 4 கோடுகள் கிழித்து இரண்டு உயிருள்ள ஓடக்கூடிய நாய்களைக் கண்டுபிடிப்பீர்களாக.

பாடம்—ஏழு

பிராணாயாமம்

சுவாசமே உயிர்:—மானிட வசியம் கற்றுக்கொள்ளுகிறவர்களுக்குப் பிராணாயாமப் பழக்கம் அத்தியாவசியமானதாகும். பிராணனே உயிர் என்னும் உண்மையைப்பற்றிச் "சுவாசமே உயிர்" என்னும் கிரந்தத்தில் அவ்வாசிரியர் விரிவாகச் சொல்லியிருக்கிறார். சாதாரண மனிதர்களுக்கே பிராணாயாமப் பழக்கம் அவசியமா யிருக்கும்போது மானிட வசிய சாஸ்திரக்காரர்களுக்கு இப்பழக்கம் இன்றியமையாததென்பது இயம்பாமலே ஏற்படும். எம்முடைய அனுபவத்தாலும் ஆராய்ச்சியாலும் உணர்ந்துகொண் டிருக்கும் உண்மை யாதெனின், சுத்தமான நல்ல காற்றைச் சுவாசப்பை நிறைய உள்ளுக்

கிழுத்துச் சுவாசம் விட்டுவந்தால் நம்முடைய தேகத்தில் மானிட வசியத்துக்குரிய தேஜஸ் அதிகப்படுகிறது என்பதுதான்; பிராணுயாமத்தால் உண்டாகக்கூடிய தேஜஸ் மற்றெவ்வாற்ருனும் உண்டாவதில்லை யென்பது அனுபவத்திற் கண்டது. மன்பதைகளுள் அனேகருக்கு இவ்வகையாகத்தான் மூச்சுவிட வேண்டுமென்பது தெரியாது. பிராணுயாமத்தைப் பற்றி அறிந்திருக்கும் சிலரும் அனுஷ்டானத்தில் அவ்வாறு மூச்சு விடுவதில்லை. கடவுள் நமக்குச் சுவாசப் பைகளை அமைத்திருப்பது அறைகுறையான சுவாசத்துக்காக வன்று; ஆனுல் அது நிறையும்படி பிராண வாயுவை உட்கொள்ள வேண்டுமென்பதுதான் இறைவனுடைய கருத்து. சுவாசப் பையில் கோடிக்கணக்கான சிறுசிறு வாயுக் கண்ணறைக ளென்னும் நுண்ணியக் குகைக ளுண்டு; இப்படிப்பட்ட ஒவ்வொரு சிற்றறைக்குள்ளும் வாயு நிரம்பவேண்டும். சுவாசப் பைகளின் முழுப்பகுதியும் நிறையும்படி பிராண வாயுவை உட்கொள்ளாமல் அவற்றின் கால் அல்லதுகாலேயரைக்கால் பாகமட்டும் நிறையும்படி பூரகம் செய்தால் யோகியின் முழுச் சுவாசத்தால் உண்டாகக்கூடிய நன்மையில் கால் அல்லது காலேயரைக்கால் பகுதிதான் உண்டாகும்; குறையான சுவாசத்தால் குறைந்த நன்மையே யுண்டாகுமென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? இத

ளுல் மானிடவசியத்துக்குரிய தேஜஸும் உண்டாக மாட்டாது.

பிராணுயாமம் செய்வதற்குரிய காலம் :—

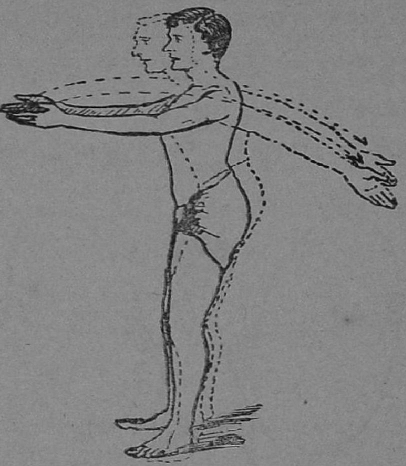
பிராணுயாமம் செய்வதற்குரிய எளியமுறைகள் அனேகமுண்டு: அவற்றுள் சில மானிட வசியத்தை விருத்திசெய்யக் கூடியவையாயிருக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட முறைகளைச் செய்வதற்குரிய காலம் நாம் படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் காலைப் பொழுதுதான். இன்னும் ஸ்னானஞ் செய்யப் போகுமுன் பிராணுயாமப் பழக்கஞ் செய்யலாம். மாலைக் காலத்தில் செய்வதால் தீங்கொன்று மில்லையேனும் பெருத்த நன்மையுண்டாகாது. சாப்பிட்ட பின்னரேனும், படுக்கைக்குப் போகும்போதேனும், வேலை செய்து அயர்ந்திருக்கும் காலத்திலேனும் சுவாசாப்பியாசம் செய்வது தகாது. சுவாசமுறைகளைப்பற்றிச் "சுவாசமே உயிர்" என்னும் வேருெரு கிரந்தத்தில் விரிவாகச் சொல்லியிருந்த போதிலும் தொடர்பு கருதி இங்கேயும் மூன்றுவகை முக்கியமான அப்பியாசங்களை மட்டும் எடுத்தெழுதுவோம் :

அப்பியாசம் I :—

அதிகாலையில் படுக்கையினின் றெழுந்தவுடன் அறையின் கதவைத் திறந்து காற்று வீசக்கூடிய எதிர் முகத்தில் நிற்கவேண்டும். பாதங்களின் முற்

பகுதிகளை அகற்றிக் குதிக்கால்களைச் சேர்த்துத் தோள்களைப் பின்புறம் சாய்த்து நெஞ்சை முன்புற மாகத் தள்ளிக்கொண்டு நிற்கவேண்டும். அப்பொ ழுது சுவாசப் பைகளிலுள்ள எல்லாக் காற்றையும் இரேசகத்தால் வெளியில் துரத்திவிட்டு வாயை மூடிக் கொண்டு நாசித் துவாரங்கள் வழியாக மெல்ல மெல் லப் பூரகம் செய்யவேண்டும். மூச்சை உள்ளுக் கிழுக்கும்போது வயிற்றை வெளிப்புறத்தில் பிதுக்கிக் கொண்டு சுவாசப் பைகளின் அடிப்பாகத்தில் பிராண வாயுவை நிறைத்தல் வேண்டும். பிறகு நெஞ்சை முன் புறத்தில் பிதுக்கிக்கொண்டு சுவாசப் பைகளின் நடுப்பாகத்தில் அவ்வாயுவைப் புகுத்தவேண்டும். இறுதியில் தோட்பட்டைகளையும் காரை யெலும்பு களையும் உயரக்கிளப்பிச் சுவாசப் பைகளின் மேற் பகுதியை வ்ாயுவால் நிரப்புதல் வேண்டும். இம்மூ வகைப் பழக்கமும் ஒரே மூச்சில் செய்யப்படவேண் டும். இம்மூன்றும் தனித்தனியான முறைபோல் காணப்பட்டபோதிலும் இரண்டொருவேளை பழகி ஞல் எல்லாம் ஒன்ருகவே தோன்றும். இம்மூவகை யாகவும் முழுப்பூரகம் செய்தபின், கும்பகம் செய்து கொண்டு இரண்டு கைகளையும் விலாப்புறமாக மேலே கிளப்பித் தோட்பட்டைக்கு நேராகக் கொண்டுவர வேண்டும். அங்கிருந்து முதுகின் புறமாக (குதிக்கால் களை உயர்த்திக்கொண்டு) எட்டிய மட்டில் கைகளை

வீசவேண்டும்; பிறகு பின்புறத்திலிருந்து கைகளை முகத்துக்கெதிரில் முன்புறமாக வீசவேண்டும். இப்படி முன்னும் பின்னுமாக ஆறுமுறை வேகமாக வீச

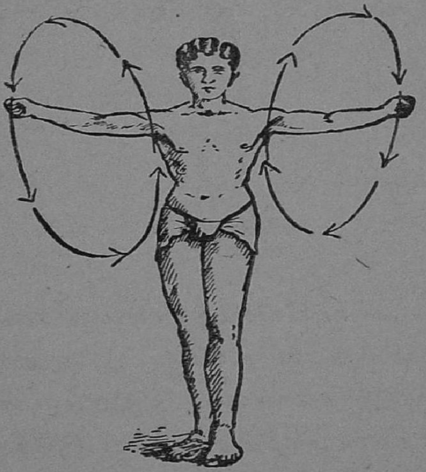


வேண்டும். வீசும்போதெல்லாம் கைகள் மிக்க விறைப்பா யிருத்தல்வேண்டும். ஆறுமுறை ஆனவுடன் கைகளைத் தொங்கவிட்டு இதழ்குவிந்த வாயால் அதிவேகமாகவும் அழுத்தமாகவும் இரேசகம் செய்ய வேண்டும். பிறகு இரண்டொரு நிமிஷம் இளைப்பாறியபின் மறுபடியும் மேற்கூறியபடி இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்யவேண்டும். இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் மூன்றுமுறை செய்வதே போதும். பின்னர் இம்முதல் அப்பியாசத்தில் பயின்று வந்து நாலைந்து

தினம் ஆனவுடன் அதனுடன் கீழ்க்காணும் இரண்டாவது அப்பியாசத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

அப்பியாசம் II :—

முன்போலவே ஜன்னலுக்கெதிரில் ஒழுங்காக நின்று இரேசகம் செய்தல்வேண்டும். சுவாசப்பைகளிலுள்ள முழுவாயுவும் வெளியில் துரத்தப்பட்டபின் வாயைமூடி நாசியால் முழுப்பூரகம் செய்தல்



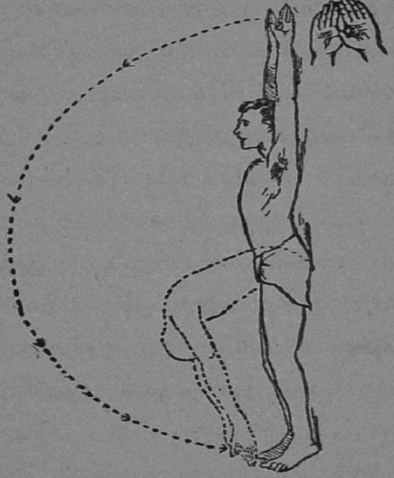
வேண்டும். முதல் அப்பியாசத்தில் சொன்னபடி ஒரே பூரகத்தில் சுவாசப் பைகளின் அடிப்புறம், நடுப்பகுதி, மேற்பாகம் ஆகிய எல்லாவிடத்திலும் பிராணவாயு நிறையும்படி செய்து அப்படியே கும்பகம் செய்

தல்வேண்டும். இரண்டு முஷ்டிகளையும் இறுக மூடிக் கொண்டு கைகளை முன்போல் விலாப்புறத்தில் தோளுக்கு நேராக உயர்த்தவேண்டும்; அப்பொழுது கைகளிரண்டும் மிக்க விறைப்பா யிருத்தல் வேண்டும். அதன்பின் இருகரங்களையும் முன்புறமாகக் காற்றாடிபோல் சுழற்றவேண்டும். இப்படி ஆறுமுறை முன்னிலிருந்து பின்னாகச் சுழற்றியபின், பின்னிலிருந்து முன்னாக ஆறுமுறை சுழற்றவேண்டும். பிறகு கைகளைத் தொங்கவிட்டு உதடு சுருங்கிய வாயால் அதிவேகமாக இரேசகம் செய்யலாம். சிறிது இளைப்பாறியபின் மறுபடியும் இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்யவேண்டும். இப்படி மூன்று முறை செய்தால் உமக்கு மிக்க நன்மையுண்டாகும். இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் ஐந்துதினம் வரையில் செய்து வந்தபின் கீழ்ச்சொல்லப்படும் மூன்றாவது அப்பியாசத்தையும் அவற்றோடு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அப்பியாசம் III :—

முன்போல் அதிகாலையில்காற்று உலாவக்கூடிய இடத்தில் நின்றுகொண்டு சுவாசப் பைகளிலுள்ள வாயுவை யெல்லாம் அடியோடு இரேசகம் செய்ய வேண்டும். பிறகு நாசியால் முதல் அப்பியாசத்தில் சொன்னபடி முழுப்பூரகம் செய்து சுவாசப் பைகள் முழுதும் வாயு நிறைந்தபின் உள்ளங்கைகளை விரித்

தூக்கொண்டு கைகளை விறைப்பாக விலாப் புறத்தின் வழியே மெல்ல மெல்ல மேலே கிளப்பி உச்சந் தலைக்கு மேல் இரண்டுள்ளங் கைகளையும் சேர்த்து இரண்டு பெரு விரல்களையும் ஒன்றோ டொன்று கோக்கவேண்டும். அப்பொழுது இரண்டு காதுகளும் கைகளுக்கு முன்புறத்தி லிருக்கும். அப்படியே



வைத்துக்கொண்டு இலேசாக நாசியால் இரேசகம் செய்துகொண்டு இடுப்பை வளைத்துக் குனிந்து இரு கால் பெரு விரல்களையும் கைவிரல் நுனியால் தொட முயலவேண்டும்; இப்படி வளையும்போது கைகள் விறைப்பா யிருத்தல்வேண்டும். காதுகளிரண்டும் கைகளுக்கு முன்புறத்திலேயே இருத்தல்வேண்டும்.

முழங்கால் இரண்டையும் முன்புறமாக வளைக்கும்படி யான அவசியம் நேரிடும்; ஆனால் முழங்காலைச் சிறிதும் வளைக்காமல் ஒழுங்காகவே வைத்துக்கொள்ள முயலவேண்டும். இப்படிக் கூடியமட்டும் குனிந்தபின் அப்படியே நிமிர்ந்து தலைக்குமேல் கை வரும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு கைகளைத் தொங்கவிட்டு நாசியால் பூரககும்பகம் செய்து வாயால் அதிவேகமாக இரேசகம் செய்யவேண்டும். இவ் வப்பியாசத்தை முதன்முதல் செய்யும்போது கைவிரலால் கால் விரலைத் தொடுவது முடியாது; அதனால் தீங்கொன்று மில்லை. கூடியவரையில் குனிந்துகொண்டால் இரண்டொரு தினத்தில் திருத்தமாகச் செய்யும்படியான பழக்கம் உண்டாய்விடும். குனியும்போது எக்காரணத்தாலும் முழங்காலை வளைப்பது கூடாது; காதுகளும் கைகளுக்கு முன்புறத்திலேயே இருத்தல்வேண்டும். இவ்வப்பியாசம்செய்து முதன்முறை குனியும்போது ஒருவகை மயக்கமுண்டாகும்; அதனால் தீமை யொன்றும் விளையாது. அனேக காலமாகப் பிராணவாயு நுழைந்திராத பாகங்களிலெல்லாம் இப்போது காற்றுப் புகுவதால் இம்மயக்கம் சிறிது உண்டாகும். ஆயினும் பாதகமில்லை.

மூன்றுவது அப்பியாசம் முக்கியமானது :—

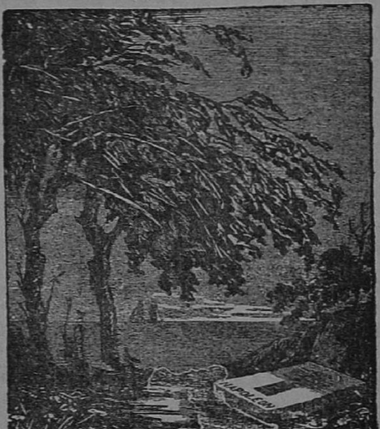
மேற்கூறிய மூன்றுவது அப்பியாசத்தைப் போல் வேறு எவ்வகை அப்பியாசத்தாலும் சுவாசப்

பைகளின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பிராணவாயு நுழைய மாட்டாது. சிலநாள் பழகிவரின் நமக்கே இதன் அருமை தெரியவரும். இவ்வப்பியாசத்தை ஒருமுறை செய்வதற்கு ஒரு நிமிஷத்திற்கு மேற் செல்லாது. ஒவ்வொருநாளும் இதை மூன்றுமுறை செய்வதே போதும். இப்பாடத்திற் சொல்லிய மூன்று அப்பியாசங்களையும் காலையில் எழுந்தவுடன் செய்வதற்குப் பத்துநிமிஷ காலம் போதும். நாம் ஒவ்வொருநாளும் எவ்வளவோ காலத்தை வீணில் செலவிடுகிருேம். பத்துநிமிஷம் செலவுசெய்து பிராணுயாமம் செய்துவரின் சரீராரோக்கியம் விருத்தியாவதல்லாமல் மற்றெவ்வாற்ருனும் அடையக்கூடாத மானிடவசிய தேஜஸையும் பெறலாம்.

பிராணுயாமம் எல்லோருக்கும் அவசியமே :—

மானிடவசியம் கற்றுக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு மட்டுந்தாம் இப் பிராணுயாமப் பழக்கம் அவசியமெனக் கருதவேண்டாம்; சாதாரண மனிதர்களும் இதைப் பழகி வருவதால் அளவுகடந்த நன்மை பெறலாம். குழந்தைகளுக்குப் பிராணுயாமம் கற்றுக்கொடுப்பது பெற்ருேரின் கடமைகளுள் முதன்மையான தாகும். நாம் சொல்வதைக் கிரகிக்கக் கூடிய வயது வந்தவுடன் குழந்தைகளுக்குச் சுவாசாப்பியாசத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும்.

ஒவ்வொருநாளும் அவர்கள் எழுந்தவுடன் சுவாசப் பழக்கம் செய்யவேண்டும். யோக சாதனைகளுக் கெல்லாம் முக்கிய ஆதாரமாயிருப்பது பிராணாயாமம் தான். இதனால்தான் சுவாசமே உயிரென்கிறோம்.



இவ்விடத்தில் நெப்போலியனுடைய கல்லறை காணப்படுகிறது. ஆனால் நெப்போலியன் எங்கே இருக்கிறான்!

பாடம்—எட்டு

வியாகுலமும் வீண் திகிலும்

வியாகுலமும் வீண்திகிலும் கூடா:— நம் மால் கூடியவரை இவ்விரண்டையும் ஒழிக்க முயலவேண்டும். வியாகுலத் தாலும், வீண் திகிலாலும் நாம் தொட்ட காரியமெல் லாம் தோல்வியடைவதல்லாமல் நம்முடைய மனோ சக்தியும் குறைந்துகொண்டே போகும். சென்று போன நஷ்டங்களைப் பற்றியேனும், துன்பங்களைப் பற்றியேனும் வியாகுலிப்பதால் பயனொன்றுமில்லை. ஒருமுறை கழிந்தது கழிந்து விட்டதே; போன காரி யங்களைப்பற்றி வியாகுலிப்பதால் அவை மறுபடியும் வரப்போகிறதில்லை. இறந்தகாலம் எப்படி நம்முடைய கைவசத்தில் இல்லையோ அப்படியே எதிர்காலமும் நம் முடைய சுவாதீனத்திலில்லை. அதனால் எதிர் காலத் தில் என்னவருமோவென்று வீண் திகில் கொள்ள

லாகாது. இறந்தகாலத்தைப் பற்றிய வியாகுலத்தையும் எதிர் காலத்தைப் பற்றிய திகிலையும் கொள்ளாமல் நிகழ்காலத்திற்குரிய சந்தோஷத்தையே அடைதல்வேண்டும். நிகழ்காலத்தில் நாம் நடந்து கொள்ளும் நடக்கைக்குத் தக்கபடிதான் எதிர் காலத்தின் நன்மை தீமைகளும் விளையும். இனிமேல் நடக்கும் காரியமெல்லாம் இப்பொழுது நாம் செய்யும் காரியத்தில் சார்ந்திருக்கிறது; இப்பொழுது செய்யக் கூடிய களாக்காயைக் கைவிட்டு நாளைக்கு வரக்கூடிய பலாக்காயைப்பற்றி மனோராஜ்யம் செய்வதால் யாது பயன்? எப்பொழுதும் வீணான மனோராஜ்யம் கூடாது; கையிலிருக்கும் வேலையை நம்மாலியன்றவரை திருத்தமாகச் செய்ய முயலவேண்டும். இனி வரும் காரியத்தைப்பற்றி நீர் ஒருபோதும் திகில் கொள்ள வேண்டாம். இனிமேல் உமக்குண்டாகக் கூடிய காரியங்களெல்லாம் தீமையாக முடியுமென்று கருதினாலல்லவோ இப்பொழுது வீண்திகி லுண்டாகும்; ஏன் அவ்வாறு நினைத்தல்வேண்டும்? இப்படிப் பட்ட வீண்திகிலால் நமக்கு அதிகமான நஷ்டமுண்டாகும். இதை உடனேவிலக்க முயலவேண்டும்; வீண் திகிலாகிய பகைவனை ஒழித்தாலல்லாமல் நமக்கு மானிடவசியத்தில் வெற்றி யுண்டாகாது. நம்முடைய முழுக் கருத்தையும் செலுத்தி இப்பகைவனை ஒழிக்க முயலவேண்டும்.

வியாகுலமும் வீண்திகிலும்

பயமுள்ளார் பயனடையார் :—

உலகத்தில் அனேகர் வெளித் தோற்றத்துக்கு மட்டும் பயமில்லாதவர்கள் போலக் காணப்படுகிறார்கள். ஆனால் இனிமேல் என்ன அபாயம் நேரிடுமோவென்று அவர்கள் சதா சிந்தனை செய்துகொண்டேயிருக்கிறார்கள். நல்ல காரியங்களில் எப்பொழுதும் துணிச்ச லிருத்தல் வேண்டும். உறவினருடைய மன வருத்தம் நேரிட்ட போதிலும், சினேகிதர்கள் நட்பைவிட்ட போதிலும், தெருவிலுள்ளார் பகைமை கொண்டபோதிலும் நம்முடைய மனத்தில் நல்ல காரியமெனத் தோன்றியதைத் துணிச்சலோடு செய்தே முடித்தல்வேண்டும். பிறருக்கு மனத்திருப்தியை உண்டாக்கும் பொருட்டு நம்முடைய காரியத்தில் அச்சங்கொள்வது தகாது. நன்மையான காரியங்களுக்கு மட்டும்தாம் இவ்வகைத் துணிச்சல் வேண்டும். முதலில் சிலர் பகைமை கொண்டபோதிலும் நாம் நம்முடைய நல்ல காரியத்தில் வெற்றியடையுங் காலத்தில் அவர்களெல்லோரும் நமக்குவசமாகி விடுவார்கள். கெட்ட காரியங்களில் துணிச்சலிருந்தால் பலருடைய அபவாதமும் வருவதல்லாமல் மானிடவசிய சக்தியும் நாளுக்கு நாள் க்ஷீணித்துப்போகும்.

தன்னம்பிக்கையால் தைரிய முண்டாகும் :—

தன்னம்பிக்கை மிகுதியாக இல்லாவிடின் அச்சமுண்டாகும் ; அச்சத்தால் வீண்திகி லுண்டாகும்;

வீண் திகிலால் நம்முடைய தேஜஸ் குறைவுபடும்; அதனுல் மானிடவசியம் தடைப்படும்; இப்படிப் பட்ட பரிதாபமான நிலைமைக்கு நீவிர் ஏன் போய்ச் சேரவேண்டும்? நீவிர் சுயேச்சையா யிருத்தல்வேண் டும்; எப்படிப்பட்ட காரியத்திலும் வெற்றி பெறுவோ மென்னும் தன்னம்பிக்கை உறுதியாக மனத்தினுள் பதியவேண்டும்; வியாகுலத்துக்கும் அச்சத்துக்கும் நாம் அடிமைப்படுவது கூடாது; திகிலென்னும் யாக்கை உம்மைக் கட்டிக்கொண்டிருந்தால் உடனே அதை அறுக்க முயலுவீராக; அச்சம் பழி பாவம் முதலிய பந்தத்தினின்றும் இன்றைக்கே நீவிர் விடு படவேண்டும்; பந்தப்படுவதற்கும் விடுபடுவதற்கும் மனந்தான் காரணம். மனத்தை எதேச்சையாக வைத் துக்கொண்டு தன்னம்பிக்கை கொள்ளுவீராக; ஒரு காரியத்தை நீவிர் ஆரம்பிக்கும்போது அதை நம் மால் செய்து முடிக்க முடியாதென்னும் நம்பிக்கைக் குறை வுண்டாகுமாயின் உடனே அவ் வவநம்பிக் கைக்கு இடங்கொடாமல் முழுத் திடசித்தத்தோடு அதைச் செய்துமுடிக்க முயலவேண்டும்.

பாடம்—ஒன்பது

அயர்ந்த நித்திரை

அயர்ந்த நித்திரை அவசியமாம்:—அறை குறையான தூக்கத்தால் உண்டாகக்கூடிய மனோசக்தியின் நஷ்டத்திற் களவில்லை. நன்றாகத் தூங்குவதால் மனத்தில் உண்டான இளைப்பு ஆறுவதல்லாமல் மானிடவசிய சக்தியும் அதிகமாக விருத்தியாகும். அயர்ந்த நித்திரையில்லாவிட்டால் அதற்கு முன் வேறு வழியால் உண்டாயிருக்கும் மானிட வசியமும் அழிவடையும். அயர்ந்த நித்திரைக்கும் அறைகுறையான தூக்கத்துக்குமுள்ள வித்தியாசத்தை நாம் நம்முடைய அனுபவத்தில் ஒவ்வொருநாளும் காண்கிறோம்: நன்றாகத்தூங்கி விழித்தால் அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் மனம் களங்கமற்றதாகவும்,உற்சாகம் நிறைந்த தாகவும் காணப்படு

கிறது ; அப்பொழுது முகத்தெளிவும் காணப்படும். அன்று செய்யவேண்டிய வேலையிலும் உற்சாகம் மிகுதியாய் உண்டாகும். அப்படிப்பட்ட காலையில் ஏதேனும் பாட்டுப் பாடவேண்டுமென்று மனத்தின் கண் ஒருவகைக் குதூகலம் உண்டாகின்றது. அறை குறையாகத் தூங்குகிறவர்கள் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருப்பதற்கே பத்தரை மணியாகும் ; அதன் பிறகும் அவர்கள் தூங்கிக்கொண்டே யிருப்பார்கள். முகத்தில் சிறிதும் தேஜஸ் காணப்பட மாட்டாது. கூத்தர்களுடைய முகத்தைப் பார்த்தால் இவ் வுண்மை நன்கு விளங்கும்.

அயர்ந்த நித்திரைக்குரிய அம்சங்கள் :—

தூங்கப்போகும் காலத்தில் கீழ்க்காணும் முறையை அனுசரித்தால் அயர்ந்த நித்திரை உண் டாவதல்லாமல் மானிடவசியமும் அதிகமாக விருத்தி யடையும். வயிறு நிறையப் புசித்தபின் உடனே படுக்கைக்குப் போவதுகூடாது; படுக்கைக்குப் போக வேண்டியது அவசியமாக நேரிடுங் காலத்தில் வயிறு நிறைய உண்பதுகூடாது. இடுப்பைச் சுற்றியேனும் கழுத்தைச் சுற்றியேனும் துணிகளை இறுகச் சுற்றிக் கொண்டு தூங்குவதும் கூடாது ; தூங்குங் காலத்தில் இடுப்புத் துணி தளர்ச்சியா யிருத்தல் வேண்டும். வஸ்திரத்தை இறுக்குவதால் இரத்த வோட்டம்

தடைப்படும் ; இரத்த வோட்டம் தடைப்பட்டால் நித்திரைபங்க முண்டாகும். பகற்காலத்தில் அணிந் திருக்கும் ஆடைகளையெல்லாம் களைந்துவிட்டு ஒற்றை யாடையோடு உறங்குவதே உசிதமாம்.

தேகம் தளர்ந்திருத்தல் வேண்டும்:—

தூங்குங்காலத்தில் தலையணையையேனும்,படுக் கையையேனும் கையில் இறுகப் பற்றிக்கொள்வது கூடாது. கை கால் கழுத்து முதுகு ஆகிய அவய வங்களிலுள்ள தசை நார்களெல்லாம் தளர்ச்சியா யிருத்தல் வேண்டும். படுக்கையி லிருக்கும்போதே உடம்பைத் தளர்த்துவது நமக்குக் கஷ்டமாயிருந் தால் நாலைந்துமுறை நாசியால் முழுப்பூரகம்செய்து வாயால் இரேசகம் செய்தல்வேண்டும். சிறிது நேரத் திற்குள் உடம்பு தானே தளர்ந்துபோம். தூங்கும் போது கையைத் தலையணையாக வைத்துக்கொள்வது கூடாது ; வேறு சிலர் தலையணையில் தலையிருக்கும் போது தலைக்கு மேற்புறத்தில் கையை வைத்துக் கொள்வார்கள். தலைக்குக் கீழேனும், மேலேனும் கையை வைப்பதும் கூடாது. வேறு சிலர் உறங்கும் போது மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். பிரே தம்போல் கிடப்பதே அவர்களுக்கு இயற்கையாய் அமைந்து விட்டது. இப்படி உறங்குவது கூடா தென்று வைத்திய சாஸ்திரிகள் கூறியும் பல்லோரும்

அப்படியே உறங்குகிறார்கள். இன்னமும் பிராணுயாமக்காரர்களும் மல்லாந்து தூங்கும் வழக்கம் கூடாதென மறுக்கிறார்கள். இப்படித் தூங்குவதால் வாயால் சுவாசம் விடும்படி நேரிடும்; வாய் மூச்சாலுண்டாகும் தீமையைப்பற்றி வேறொரு "சுவாசமே உயிர்" என்னும் புத்தகத்தில் அதன் ஆசிரியர் விளக்கமாக எழுதியிருக்கிறார். மேலும் மல்லாந்து உறங்குவதால் அசம்பாவிதமான கனுத் தோற்றங்களெல்லாம் உண்டாகும். குறட்டையும் காணப்படும்.

விலாப்புறம் படுத்தல்வேண்டும் :—

உறங்கப் போகும்போது வலப்பக்கத்து விலாப்புறமாகத் திரும்பிப் படுக்கவேண்டுமாம். இடப்புறமாகப் படுக்கவேண்டுமென்பது இந்திய யோகியின் சித்தாந்தம். ஆனல் இடப்புறத்தைக்காட்டினும் வலப்புறமாகத் திரும்பிப் படுப்பதுதான் சிலாக்கியமென மேல்நாட்டு நவீன விஞ்ஞான சாஸ்திரிகள் நவின்று வருகிறார்கள். கால்களிரண்டும் அதிகமாக முடக்காமலும் நீட்டாமலும் மத்திபமாக இருத்தல்வேண்டும். இடக்கை முழங்கை வரையில் விலாவின்மேலிருத்தல்வேண்டும்; முழங்கைக்குக் கீழுள்ள முன்பாகம் வயிற்றுக்குக் குறுக்கே தொங்கவேண்டும். ஆனலும் இப்படியே இரவு முழுதும் படுத்திருப்பது முடியாது; அயர்ச்சியுண்டாகும் காலத்தில் இவ்வண்

ணமே இடப்புறமாகத் திரும்பிப் படுத்துக்கொள்ளலாம். எக்காரணத்தாலும் மல்லாந்து படுப்பது கூடாது. இடப்புறமேனும் வலப்புறமேனும் திரும்பிப் படுத்துக்கொண்டு சில நிமிஷம் பிராணாயாமம் செய்து வந்தால் அயர்ந்த நித்திரை யுண்டாகும்.

இப்படத்தில் மூன்று குழந்தைகள் காணப்படுகின்றன. ஆனால் ஏழு குழந்தைகளைக் கண்டுபிடிப்பீர்களாக.

பாடம்—பத்து

மனவோர்மை

மன அயர்ச்சி :— இப்பாடத்தில் இதுவரை நீங்கள் கேட்டிராத இருவகை நூதனமான மன அயர்ச்சி அப்பியாசங்களைச் சொல்லப் போகிறோம் ; எப்புத்தகத்திலும் இவற்றைப்பற்றி நீங்கள் இதுகாறும் படித்திருக்க மாட்டீர்கள். சில வருஷங்களுக்கு முன் பிரான்ஸ் தேசத்திலிருந்த ஹிப்னுட்டிஸ சாஸ்திரி யொருவர் இவற்றைக் கண்டுபிடித்தார். அது முதல் இதுவரை உலகத்தில் உள்ள எல்லா மெஸ்மெரிஸக்காரர்களும் இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் மனவோர்மைக்காக உபயோகப்படுத்தி வருகிறார்கள். மானிடவசியத்துக்கும் மனவோர்மை அவசியமாதலின் அவற்றை இங்கெடுத்தெழுதுகிறோம். அவற்றின் பெயர் மனவயர்ச்சி அப்பியாசங்கள் என்பதாகும்.

அம் முறைகளின்படி மனத்தை அயர்ச்சி யடையும் படி செய்தால் மனவோர்மை அதிகப்படும். அப்பி யாசம் செய்யும்போது மனவயர்ச்சி யுண்டாகும். அவ்வயர்ச்சியால் பொறுமையும் மனவோர்மையும் மிகுதிப்படும். முதன் முறை ஒரு நிமிஷத்தில் அயர்ச்சி யுண்டானல் இரண்டாமுறைஅயர்ச்சியுண்டாவதற்கு ஒரு நிமிஷத்தைக் காட்டினும் அதிக நேரம் செல்லும். இப்படிச் சிலநாள் பழகிவரின் மனத்தில் அயர்ச்சி யுண்டாவதற்கு அதிகநேரம் செல்லும். இக்காரணத் தால் மனவோர்மை மிகுதிப்படும்.

குண்டூசியின் அப்பியாசம் :—

இம்முறை பார்வைக்கு மிக இலேசாகத் தோன் றும்; செய்ய ஆரம்பித்த பின்புதான் அதன் கஷ்டம் புலப்படும். ஒரு குண்டூசியை எடுத்து ஒரு புத்தகத் தின் நடுவில் நடவேண்டும். வேண்டுமாயின் இப்புத் தகத்தின் ஓரேட்டில் அவ்வூசியைக் குத்தி நிறுத்த லாம். எப் புத்தகத்தில் ஊசியை நட்டபோதிலும், அது, நாம் அதுவரையில் படித்திராத பக்கமா யிருத் தல்வேண்டும். ஊசியை நட்டபின் நும்மால் வாசிக் கக்கூடிய தூரத்தில் புத்தகத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு குண்டூசியின் மேல்முனையை உற்றுநோக்க வேண்டும். ஒரு வினடியேனும் குண்டூசியின் முனை யைவிட்டு நும்முடைய பார்வை அப்பால் செல்லு

வது கூடாது. ஊசியின் முனையையே உற்றுநோக்கிக்கொண்டு புத்தகத்தின் எட்டில் ஊசியைச் சுற்றியுள்ள சில பதங்களைத் தெரிந்துகொள்ள முயல வேண்டும். ஊசியின் முனையை விட்டுப் பார்வையை நீக்காமல் நம்மால் எத்தனை வார்த்தைகளைத் தெரிந்துகொள்ள முடியுமோ அத்தனையையும் பார்க்க வேண்டும். இப்படிப் பார்க்கும்போது ஊசியின் முனையை விட்டுப் புத்தகத்திலுள்ள பதங்களை நேரே பார்க்கும்படியான ஆசையொன்றுண்டாகும்; ஆரம்பத்தில் இவ்வாசையைத் தடுப்பது அருமையாகக் காணப்படும். ஆனால் அதற்கு இடங்கொடுத்தல் கூடாது. ஊசியின் முனையில் பார்வையை நிறுத்தி அதற் கருகிலுள்ள பதங்களை நம்மால் கூடியவரை ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள முயலவேண்டும். எக்காரணத்தாலும் ஊசியின் முனையை விட்டுப் பார்வையை நீக்காமல் புத்தகத்தை மூடிவிடவேண்டும். உடனே நம்முடைய ஞாபகத்திலுள்ள பதங்களை ஒரு காகிதத் துண்டில் எழுதவேண்டும். அதன்பின் அப்புத்தகத்தைத் திறந்து ஊசிக்கருகில் நாம் பார்த்த பதங்களையும், காகிதத்துண்டில் எழுதிய பதங்களையும் ஒத்திட்டுப் பார்க்கலாம். சில பதங்கள் ஒத்திருக்கும்; வேறு சில ஒத்திரா. பழக்கம் செய்யச் செய்ய அனேக பதங்கள் ஒத்திருக்கும். இப்படி ஊசி முனையைப் பார்ப்பதால் மனவோர்மை உறுதிப்படும்.

கடிகார அப்பியாசம் :—

மிக மெல்ல மெல்ல ஆடிக்கொண்டிருக்கும் நீண்ட குண்டை (பெண்டுலத்தை)யுடைய கடிகாரத்துக்கெதிரில் நிற்கவேண்டும். மிக மெல்ல மெல்லவாக அசைந்து கொண்டிருக்கும் அந்தப் பெண்டுலத்தில் பார்வையைச் செலுத்திக் கண்ணை இமைக்காமல் விழித்திருக்கவேண்டும். குண்டைப்பார்க்க ஆரம்பித்துச் சிறிது நேரத்துக்குள் மணி என்னவாயிருக்கிறதென்று கடிகாரத்தின் முள்ளைப் பார்க்கும்படியான அவா வொன்று உதயமாகும்; அல்லது ஆடி அசைந்துகொண் டிருக்கும் குண்டைவிட்டு வேறேதேனும் பொருளைப் பார்க்கும்படியான விருப்பமுண்டாகும். அச்சமயத்தில் பார்வையை ஆடிக்கொண்டிருக்கும் குண்டினின்றும் அகற்றுவது கூடாது. பார்வையை நீக்கும்படி எவ்வளவு விருப்பமுண்டானபோதினும் அதை அடக்க முயலவேண்டும். ஆடிக்கொண்டிருக்கும் குண்டையே நம்மால் கூடியவரையில் நெடுநேரம் உற்றுநோக்க வேண்டும். இனிமேல் தாங்க முடியாதென்று தோன்றுகிற சமயத்தில் கண்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டு மல்லாமல் கடிகாரத்தின் முள்ளையேனும் வேறு பொருளையேனும் பார்ப்பது கூடாது. இப்படிக் கண்களை மூடிக்கொண்டு மன அயர்ச்சி நீங்கும் வரை சும்மா இருத்தல்வேண்டும்; பிறகுதான் கண்ணைத் திறக்கவேண்டும்.மனவோர்மை

செய்வதற்கு இஃதோர் இன்றியமையாத சாதன மாகும். இதைக்காட்டினும் சிறந்த அப்பியாசம் உல கத்தில் வேறொன்றில்லே. மனவோர்மைக்காக உலகத் தார் அனேக முறைகளைக் கண்டுபிடித்திருந்த போதி லும் இதுதான் அவை யெல்லாவற்றினும் மேம்பட் டது. இவ்வப்பியாசத்தை யேனும் குண்டூசி அப்பி யாசத்தையேனும் நாளொன்றுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறைக்குமேல் செய்யவேண்டிய அவசிய மில்லே. மேலும் இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் ஒரே நாளையில் செய்யவேண்டு மென்னும் நியதியு மில்லே. சமயம் வாய்த்தபோது ஒவ்வொன்றையும் தனியாகச் செய்யலாம். இப்படிப்பட்ட அப்பியா சங்களால் ஏகாக்ர சித்தம் சித்தியாகும்.

பாடம்—பதினைன்று

முக்கியக் குறிப்புக்கள்

ஒவ்வொன்றையும் கவனித்தல் வேண்டும்:- இச்சிறு புத்தகத்தில் இனி வரும் பாடங்களில் சொல்லப்படும் விஷயங்களைச் செய்யப் பழகுமுன் இது வரை சொல்லிவந்த விஷயங்களை யெல்லாம் நீங்கள் நன்ருகத் தெரிந்துகொண் டிருக்கிறீர்களா வென்று உங்களையே நீங்கள் பரீக்ஷித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். மேற்கூறிய பாடங்களிலுள்ள நுட்பங்களை நன்ருக உணர்ந்து கொண்டா லல்லாமல் இனி வரும் அப்பியாசங்களைச் செய்யப் பழகுவதால் பயனென்றும் உண்டாகமாட்டாது. இது சத்தியம். மனிதர்களை மேஸ்மேரிஸ முறைப்படி தூக்கத்துக்குக் கொண்டு போய்ச் சிகிச்சை செய்வதா யிருந்தால் இதுவரை சொல்லப்பட்ட பாடங்கள் மிக்க அவசியமுள்ளவை யாய் இருந்திருக்க மாட்டா ; தூங்குவதற்கு இணங்கியவரைத்தாம் மேஸ்மேரிஸ நித்திரைக்குக் கொண்டு

போகமுடியு மென்பது உங்களெல்லோருக்கும் செவ்வனே தெரியும்; ஒருவன் தூங்குவதற்கு மனம் இணங்கி விடுவானாயின் அவனை மேஸ்மேரிஸ்ம் செய்வது கடினமன்று. அப்படிப்பட்ட தொழிலுக்கு மேற்கூறிய பாடங்களின் நுட்பமும் அவசியமாக மாட்டாது. தூங்க இணங்கியவனை உட்கார வைத்து ஹிப்னாட்டிஸ மந்திரங்களை உச்சரித்து வந்தால் அவன் தானே உறங்கிவிடுவான். தீர்ந்த குரலோடும் கூரிய பார்வையோடும் ஒருவனைத் தூங்கவைத்தால் பத்துக்கு ஐந்து மனிதர் எளிதில் உறங்கிவிடுவார். ஆனால் மானிடவசிய வித்தையில் எதிரியினுடைய சம்மதம் சிறிதும் இல்லாமையால் நாம் அதிக நுட்பமான முறைகளையே அனுசரித்தல் வேண்டும். ஹிப்னாட்டிஸத்துக்குரிய முறைகளெல்லாம் மானிடவசியத்துக்கு ஒவ்வமாட்டா; இச் சாஸ்திரத்தில் பழகி வரும்போது எதிரியினுடைய ஒற்றுமையேனும் இணக்கமேனும் ஒரு சிறிதும் உண்டாவதில்லை. எதிரிக்குத் தெரியாமலே அவனை நம்வசப்படுத்தல் வேண்டும். நாம் எதிரியை வசப்படுத்துகிறோ மென்னும் விஷயத்தைப்பற்றி அவனுக்குச் சிறிதும் சந்தேகமுண்டாகாம லிருக்கும்படி நாம் மிகப் பக்குவமாக நடந்துகொள்ளல் வேண்டும். ஒருவனை மானிடவசியத்தால் வசப்படுத்தும்போது அவனுக்கு நம்மீது சந்தேக முண்டாகுமாயின் நம்முடைய வெற்றியனைத்

தும் நாசமாய்ப்போம். இக்காரணத்தாற்ருன் இனி வரும் பாடங்களைப் படிக்க ஆரம்பிக்குமுன் இதுவரை சொல்லப்பட்ட விஷயங்களை நீங்கள் கசடறக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்று நாம் வற்புறுத்துகிருேம். அடிப்படையைப் பலமாக வைக்காமல் தலைப் படைக்குப் போனுல் முழுச்சுவரும் இடிந்துவிழும். இப்புத்தகத்தைக் கையிலெடுத்தவுடன் மானிட வசிய வித்தையில் வெற்றிபெற வேண்டுமென்னும் அவா நமக்கு அதிகமாக உண்டாகும். ஆனுல் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிக காலத்தை மானிடவசியம் கற்றுக்கொள்ளுவதில் செலவு செய்கிருேமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வெற்றியும் அதிகப்படும். ஒவ்வொன்றையும் ஆழ்ந்து படிப்பதால் காலதாமதம் ஆகிறதென்று அலட்சியம் கொள்ள வேண்டாம். படிப்பின் ஆழத்துக்குத் தக்கபடி ஒவ்வொரு நுட்பமும் நம் மனத்தில் நன்ருகப் பதியும். அதனுல் பிறரை வசப்படுத்துவது நமக்கு எளிய காரியமாகும். பொறுமை யில்லாவிடின் ஆடவருக்கேனும் பெண்டிருக்கேனும் வெற்றியுண்டாவது முடியாத காரியமாகும். பொறுமையைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பொறுமையோ டிருப்பவருக்கு என்றைக்கும் குறைவில்லை. அவருடைய வாழ்நாளும் ஆனந்தமயமாயிருக்கும். "பொறுத்தார் அரசாள்வார்," என்பது பழமொழி.

மானிடவசியத்துக்கு இரண்டு வழியுண்டு :—

பிறருக்குத் தெரியாமல் அவர்களை நம்வசமாக்குவதற்கு இரண்டு வழிகளுண்டு: அவற்றுள் ஒன்று, நாம் இதுவரை சொல்லிவந்த மானிடவசியமாகும். மற்றொன்று தெலிபதி யென்று சொல்லப்படும் மானஸ தந்தியாகும். இவ்விருவகையாலும் பிறரை விழிப்பு நிலையில் வசப்படுத்தக்கூடிய தன்மை நமக்கு ஏற்படக்கூடும். ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே உபயோகிப்பதைக் காட்டினும் மானிடவசியத்தையும் மானஸதந்தியையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து உபயோகித்துவரின் அளவுகடந்த வெற்றி யுண்டாகும். இதனால் இப்புத்தகத்தில் மானஸதந்தியின் சம்பந்தமான பாடங்களையும் சேர்த்திருக்கிறோம்; ஆனால் நீவிர் இனிவரும் பாடத்தை ஆரம்பிக்குமுன் இதுவரை சொல்லப்பட்ட விஷயங்களை நன்றாக உணர்ந்துகொள்ளல் வேண்டும், சிறிதேனும் சந்தேக மிருந்தால் இதற்கப்பால் அறவே செல்லவேண்டாம்.

மானிடவசியமும் மானஸதந்தியும் கலக்கவேண்டும்:-

மானஸ தந்திக்குரிய முறைகளைப் பழகிவருங் காலத்தில் மானிட வசிய முறைகளையும் உடனுக்குடன் அனுஷ்டித்துவர வேண்டும். எக்காலத்திலும் யாரை வசப்படுத்த வேண்டுமாயினும் இவ்விரண்டையும் கலந்து உபயோகித்தல் வேண்டும்.

இரண்டாம்பாகம்

பாடம்—பன்னிரண்டு

தெலிபதி அல்லது மானஸதந்தி

மானஸதந்தியில் சந்தேகம் வேண்டாம்:—மனத்தின் சம்பந்தமான உளநூல்களையும், மூளையின் சம்பந்தமான மனநூல்களையும் கற்றுணர்ந்தார்க்கு மானஸ தந்தியைப்பற்றி ஒரு சிறிதும் சந்தேகம் உண்டாக மாட்டாது. மனிதனால் செய்யப்படக் கூடிய காரியங்களுள் இதுதான் மகா ஆச்சரியமானது. இதை மானஸ தந்தி யென்றேனும், பிறர் மன ஆராய்ச்சி யென்றேனும், ஆரிட மென்றேனும், சோதிடமென்றேனும், தெய்விகமென்றேனும் பெயரிட்டுக் கொள்ளுங்கள். பஞ்சேந்திரியங்களுக்கும் புலப்படாமல் ஒருவருடைய மனத்தின்கண் நிகழும் எண்ணம் மற்றவருடைய மனத்துள் தாவிச்செல்லக் கூடுமென்னும் உண்மைமட்டும் நன்றாக நிலை நிறுத்

தப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வாறு மானஸதந்தி அனுப்ப முடியுமோ என்பதைப்பற்றிச் சந்தேகங் கொண்ட காலமெல்லாம் பழங்காலமாய் விட்டது. மானஸதந்தி மெய்யென்பதற்கு அனேக உதாஹரணங்களுண்டு. பிறர்மன ஆராய்ச்சியிலும் மானஸதந்தியிலும் வெற்றியடைந்தவர்கள் இப்பரத கண்டத்தில் அனேகருண்டு; இந்தியருக்கு மானஸதந்தியில் எப்பொழுதும் நம்பிக்கை யுண்டு. தூரதேசத்தில் நடக்கும் காரியத்தை மானஸதந்தியில் தேர்ச்சிபெற்ற ஒருவன் கண்டறிந்து சொல்லுவானுயின் அதை எல்லோரும் நம்பி அதன்படி நடப்பார்கள். எக்ஷணியின் சகாயத்தாலேனும், தெய்வானுக்கிரகத்தாலேனும் தூர திருஷ்டி நடக்கிறதென்பது இவர்களுடைய கொள்கை. யார் எவ்வாறு மறுத்தபோதிலும் சாதாரண மனிதர்கள் மானஸதந்தியில் நம்பிக்கை குறையாதவர்களாகவே யிருந்துவருகிறுர்கள்.

மானஸதந்தி மிக எளிதுதான் :—

ஒருவருடைய எண்ணத்தை மற்றவருடைய மனத்தில் பதியும்படி செய்வது நம்மால் முடியாத காரியமன்று; இதைக் கற்றுகொண்டு அதன்படி நடப்பதும் அருமை யன்று. மானஸ தந்திக்குரிய முறைகளை அனுஷ்டித்துப் பழகிவரும் பழக்கத்தின் மிகுதிக்குத் தக்கபடி வெற்றியும் அதிகப்படும். ஆரம்

தெலிபதி அல்லது மானஸதந்தி

பித்தவுடன் முழு வெற்றியையும் எதிர்பார்ப்பது முடியாது. பழகப் பழக விருத்தியும் அதிகமாகும். இப்படிப்பட்டவருக்குத்தாம் மானஸதந்தியில் வெற்றியுண்டாகும்; இப்படிப்பட்டவருக் குண்டாகாதென்னும் நியதியில்லை. மகா புத்திமான்களுக்குத்தாம் இதில் சாதனையுண்டாகுமென்று கருதவேண்டாம்; கிராமங்களிலுள்ள அறிவற்ற சாதாரண மனிதர்களிடத்திலும் மானஸதந்தியின் வெற்றி காணப்படாமலில்லை.

மானஸதந்தி இயற்கையில் நடைபெறுவதுண்டு :—

நாடகசாலையில் நீர் ஒருவருக்குப்பின்னே உட்கார்ந்திருக்கும்போது நீர் அவரோடு பேசவேண்டுமாயின் மிக்க ஆவலோடு அவரைப் பார்க்கிறீர்; அப்பொழுது அவர் இயற்கையாகத் திரும்பிப் பார்க்கிறார். நீர் கூட்டத்திலிருக்கும்போது இப்படிப்பட்ட செய்கை நிகழ்ந்ததைப் பார்த்ததில்லையா? நீர் நினைத்தபோது அவர் திரும்பிப் பார்க்காவிட்டால் உம்முடைய ஆயாசமும் அவாவும் மிகுதிப்படுகின்றன. அப்பொழுது அவரோடு சம்பாஷணை செய்தபின்புதான் வேறுகாரியத்தைப் பார்க்கவேண்டுமென்னும் உறுதி யுண்டாகிறது. நீர் நினைத்தபடி அவர் திரும்பாமற்போயின் உமக்கு உம்முடைய இடத்தில் உட்கார்ந்திருக்க மனம் வருவதில்லை. இருந்த விடத்தில் நிலைகொள்ளாமல் ஆவலோடு தபிக்கும்போது

அவர் திரும்பிப்பார்ப்ப தில்லையா? ஒவ்வொருவருடைய அனுபவத்திலும் இப்படிப்பட்ட காட்சி நிகழ்ந்ததுண்டு; ஆனால் அதைப்பற்றி அவர்கள் அதிகமாகச் சிந்திப்பதில்லை. இதுதான் மானஸதந்தி; ஆனால் இது மிக்க ஆரம்பமான நிலையெனச் சொல்லலாம். பார்வையாலும் கேள்வியாலும் பேச்சாலும் முகக்குறிப்பாலும் கண்சாடையாலும் கைச்சயிக்கினையாலும் கடிதத்தாலும் தந்தியாலும் மற்றும் தூதன் மூலமாகவும் ஒருவருடைய எண்ணத்தை மற்றவருக்கு அறிவிப்பதல்லாமல் ஒரு மனத்திலுள்ள விஷயத்தைக் கம்பியில்லாத் தந்தியேபோல் ஆகாயத்தின் வழியாக அனுப்பி மற்றவருடைய மனத்தில் பதியும்படியும் செய்யலாம்; கம்பியில்லாமல் தந்திசமாசாரங்கள் ஒரு தேசத்திலிருந்து மற்றொரு தேசத்துக்கு அனுப்பப்படுவதை நாம் ஒவ்வொரு நாளும் பார்த்து வருகிறோம். இரண்டிடங்களில் இரண்டு மின்சாரக் கருவிகளையும் கம்பங்களையும் சரிப்படுத்தி வைத்து ஒன்றிலிருந்து தந்தியனுப்பினால் மற்றொன்று கிரகித்துக்கொள்ளுகிறது. இப்படித்தான் மானஸதந்தியும் நடைபெறுகின்றது.

பாடம்—பதின்மூன்று

மானஸ தந்தியின் முதல் அப்பியாசம்

தெலிபதியின் முதல் நிலை:—நாம் முன் 10-ஆவது பாடத்தில் கூறிய விஷயத்தையே முதல் அப்பியாசமாக எடுத்துக் கொள்ளுவோம். கூட்டத்தில் நீர் யாரைப்பற்றி நினைக்கிறீரோ அவர் திரும்பிப் பார்ப்பது சகஜமாதலின் அவ்வப்பியாசத்தில் பயின்றுவந்து வெற்றி யுண்டானால் நம்முடைய மானஸதந்தியின் சக்தியில் தன்னம்பிக்கையும் உற்சாகமும் உண்டாகும். கீழ்க்காணும் குறிப்புக்களைக் கவனித்து அவற்றின்படி நடந்து வந்தால் இம் முதல் அப்பியாசத்தில் மிக்க வெற்றியுண்டாகும். இதைப் பழகுவதற்கு இரண்டு மனிதர்கள் நெருங்கி யிருக்க வேண்டுமென்னும் அவசியமில்லை.

நீர் ஓரிடத்தி லிருக்கலாம் ; மற்ருெருவர் வேறிடத்தி லிருக்கலாம். நம்மிருவருக் கிடையில் எவ்வளவு தூர மிருந்தாலும் தீங்கில்லை. ஆனல் யாருடைய மனத் தில் நம்முடைய எண்ணத்தைப் பதியவைக்க வேண்டுமென்று நினைக்கிறீரோ அவருடைய புருவத் தின் தோற்றம் நம்முடைய மனக்கண்ணுக் கெதிரில் நன்ருகத் தெரியவேண்டும். இம் முதல் அப்பியாசம் செய்வதற்கு ஒருவருக்கொருவர் கண்ணுக்கெட்டாத தூரத்தில் இருப்பது கூடாது. ஒருவன் நமக்கு முன் புறத்தில் கண்பார்வைக்குள் எவ்வளவு தூரத்திலிரு ந்த போதிலும் அவனுடைய தலையின் பின்புறத்தில் மூளையின் அடிப்பகுதியை உற்றுப் பார்க்கவேண்டும். மூளையின் அடிப்புறம் இருக்குமிடம் யாதெனின், கபாலத்துக்கும் பிடரிக்கும் நடுவில் காணப்படும் குழி தான். இக் குழியில் கூரிய பார்வையோடு உற்று நோக்க வேண்டும். ஒரு காதிலிருந்து மற்ருெரு காதுக்குத் தலையின் பின்புறத்தில் ஒரு கோடு கிழித் தால் அதன் நடுப்பாதியில்தான் நம்முடைய பார்வை செல்லவேண்டும்.

மனத்தில் எண்ணவேண்டியதென்ன ?

கண்ணை இமைக்காமல் நம்முடையபார்வையை அவனுடைய மூளையின் அடிப்புறத்தில் செலுத்திய பின் நம் மனத்திலுள்ள வேறு எண்ணங்களை யெல்

லாம் ஒழித்து அவன் நம்மை நோக்கித் திரும்ப வேண்டு மென்னும் ஒரே எண்ணத்தை நிலை நிறுத்த வேண்டும். அவன் உம்மைத் திரும்பிப் பார்க்க வேண்டுமென்று நீர் உறுதியாக எண்ணவேண்டும். நம்முடைய முழுப் பலத்தையும் செலுத்தி மனத் துக்குள் பின்வருமாறு மந்திரம் ஜபித்துக்கொள்ள வேண்டும்: "என்னுடைய ஞாபகம் உனக்கு உண்டா கக் கடவது; நீ என்னைத் திரும்பிப்பார்க்கவேண்டும்; உன்னால் திரும்பாமலிருக்க முடியாது; திரும்பி என் னைப் பார்க்கும் வரையில் உன்னுடைய மனம் நிலை கொள்ளாது." இவ்வாறு மனத்துக்குள் மந்திரம் ஜபித்துக்கொண்டு சில விநாடிவரை அவனுடைய மூளையின் அடிப்புறத்தை உற்றுப் பார்த்தால் அவன் உடனே திரும்பிப் பார்ப்பான்.

குறிப்பு :—

பத்து மனிதர்களிடத்தில் இதைச் செய்து பார்த்தால் ஒன்பதுபேர் மட்டும் திரும்பிப் பார்ப்பார் கள். இதில் அடிக்கடி பழகி வந்தால் உமக்கு அதிக மான வெற்றியுண்டாகும்; பிறகு இதைச் செய்வதும் எளிதாகும் ; ஒரு மனிதனையே பலமுறை திரும்பிப் பார்க்கும்படி செய்வது கூடாது. ஒவ்வொரு முறை யும் செய்யும்போது வெவ்வேறு மனிதனை வெவ் வேறு சமயத்தில் பரீக்ஷித்தல் வேண்டும். இப்படிப்

பல பேரிடத்தில் செய்து வந்தால் அவர்களுள் சிலர் நம்முடைய எண்ணத்துக்கு வசப்படாதவர்களாகக் காணப்படுவார்கள்; அப்படிப்பட்டவர்களை விட்டு விடுவது கூடாது. அவர்களையும் திரும்பும்படி செய்தால் உம்முடைய வெற்றி அதிகப்படும். கடினமான மனிதர்களிடத்திலும் வெற்றி பெறவேண்டு மென்னும் பிடிவாத மிருத்தல்வேண்டும். நம்மாலியன்ற வரையில் பிரயாசைப்பட்ட பின்னரும் ஒரு மனிதன் திரும்பிப்பாராம விருப்பானுயின் அதனுல் உம்முடைய முயற்சி வீணுகிவிட்டதெனக் கருதவேண்டாம். தன்னம்பிக்கையோடு வேறு மனிதர்களிடத்தில் பழக்கம் செய்தல் வேண்டும். சிலரிடத்தில் தோல்வி யுண்டாவதனுல் நமக்கு வெற்றியுண்டாகாதென்று சந்தேகம் கொள்ளவேண்டாம்; கடைப்பிடியோடு பழகிவரின் பத்துக்கு எட்டுப் பேரிடத்தில் வெற்றியுண்டாகும். இரண்டொரு சமயத்தில் தோல்வியுண்டாவதைப் பொருள் செய்யாமல் மேன்மேலும் முயன்று வருவீராயின் சந்திர சூரியர்கள் கிழக்கேயுதித்து மேற்கே அஸ்தமிப்பது எவ்வளவு நிச்சயமோ, அவ்வளவு நிச்சயமாக உமக்கு வெற்றியுமுண்டாகும். இச் சிறு அப்பியாசத்தில் நீர் மிக்க வெற்றி யடைவீராயின் இனிவரும் அப்பியாசங்களும் உமக்கு இலேசாகத் தோன்றும். பத்துக்கு எட்டுப் பேரிடத்திலேனும் வெற்றி யுண்டாகும் வரை நீர்

மானஸ தந்தியின் முதல் அப்பியாசம்

அடுத்த பாடத்துக்குப் போவது அறவே கூடாது. போதுமான வரையில் இம்முத லப்பியாசத்தில் வெற்றி பெறுமல் இரண்டாவது அப்பியாசத்துக்குப் போவீராயின் உமக்கு அபஜயமுண்டாகும். அதற்கு நாம் உத்தரவாதியாக மாட்டோம். இதில் நன்ருகத் தேறியபின்னரே அடுத்த அப்பியாசத்தைப் பழக ஆரம்பிப்பீராக.

இது ராஜாவின் படம்; ராணியைக் கண்டு பிடிப்பீர்களாக.

பாடம்—பதினைந்து

மானஸ தந்தியின் இரண்டாவது அப்பியாசம்

திடசித்தத்தால் மட்டும் தொழில் நடத்தல் வேண்டும்:-இவ்விரண்டாவது அப்பியாசத்தை ஆரம்பிக்குமுன் முதல் அப்பியாசத்தில் நமக்கு வசமான மனிதனைப் பொறுக்கியெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வப்பியாசத்தில் எளிதில் திரும்பக்கூடியவனாயின் இவ்வப்பியாசத்திலும் அவனால் அதி எளிதில் வெற்றியுண்டாகும். நம்முடைய திடசித்தத்தால் மட்டும் அம்மனிதனை ஓர் அற்பகாரியம் செய்யும்படியாய் நீர் எண்ணவேண்டும். ஒரு பேச்சுக் கூடாது; கைவீச்சுக் கூடாது; கண்ணால் ஜாடைகாட்டவும் கூடாது; இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்வதற்கு முன்போலவே அவனுக்குப் பின்புறத்தில் நீர் இருத்தல்வேண்டும். அவ

னுடைய மூளையின் அடிப்புறத்தில் நம்முடைய சூரியபார்வையைச் செலுத்தி உம்முடைய மனத்தி லுள்ள ஒரு சிறு காரியத்தை அவன் செய்யவேண்டு மென்று நீர் உறுதியாகத் திடசித்தம் கொள்ள வேண்டும்.

உதாஹரணம் :—

இந்த இரண்டாவது அப்பியாசத்தைப் பழகு வதற்கு ஓர் உதாஹரணம் இங்கெடுத்துக்கூறுவோம்: நமக் கெதிரிலுள்ள மனிதன் தன் தலையைச் சொறியவேண்டு மென்று நீர் நினைத்துக்கொள்ள லாம். முன்கூறியபடி அவனுக்குப் பின்புறத்தில் நீர் இருந்துகொண்டு சிலவினாடிகள் வரை அவனுடைய அடிமூளையை உற்றுப் பார்க்கவேண்டும். பிறகு உம் முடைய மனத்திலுள்ள மற்றெல்லா எண்ணங்களை யும் ஒழித்துவிட்டுப் பின்வருமாறு மானஸ மந்திரம் உச்சாரணம் செய்யவேண்டும்: "உன்னுடைய உச் சந்தலையில் நமைச்சலுண்டாகிறது; அதைத் தடுக்க உன்னால் முடியாது; தலையில் கையை வைத்துச் சொறியவேண்டும்; இதோ உன் தலைக்குமேல் உன் கை கிளம்புகிறது; தலையிலுள்ள நமைச்சலை உன்னால் தாங்க முடியாது. சொறிந்துதான் தீரவேண்டும்." இப்படிப் பலமுறை நம்முடைய மனத்துக்குள் மானஸ மந்திரம் உச்சரிக்கவேண்டும்.

மனோசக்தி வேண்டும் :—

மேற்கூறிய மந்திரங்களை உச்சரிக்கும்போது அலட்சியமா யிருப்பது கூடாது. நீர் நினைத்தபடி நமக் கெதிரிலுள்ளவன் செய்தே முடிக்கவேண்டு மென்று நீர் உம்முடைய முழுப் பலத்தையும் மனத் தின்கண் செலுத்தவேண்டும். வார்த்தை யென்பது மனத்திலுண்டாகும் எண்ணத்தின் அறிகுறியாகும். எண்ணமும் வார்த்தையும் எப்பொழுது மாறுபடுகின் றனவோ அப்பொழுதே நம்முடைய வார்த்தைக் குக் கௌரவம் குறைந்து போகிறது. குழந்தைக ளிடத்திலிருந்தும், வயோதிகர்க ளிடத்திலிருந்தும், பித்தர்க ளிடத்திலிருந்தும், இன்னும் வேறுவகை யாக மயக்கங் கொண்டவர்க ளிடத்திலிருந்தும் உண் டாகும் வார்த்தைக்குப் பெருமை யில்லாமற் போவ தன் காரணம் அவர்களுடைய மனம் தாங்கள் பேசும் வார்த்தையில் செல்லாம லிருப்பதுதான். சாதாரண வார்த்தையின் தன்மையே இப்படியிருக்கும்போது மந்திர மொழிகளில் முழுமனமும் செல்லவேண்டு மென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? வாய் மந்திர மாயினும், மானஸ மந்திரமாயினும் மனம் நாடாவிட் டால் ஒன்றும் பயன்பட மாட்டாது; மிக எளிதில் வசமாகக் கூடியவர்களையும் மனம் நாடாத மந்திரத் தால் வசப்படுத்தல் முடியாது.

மானஸதந்தியின் இரண்டாவது அப்பியாசம்

மந்திரமாவது யாது?—

வாயாலேனும் மனத்தாலேனும் மந்திரம் ஜபிக்கவேண்டுமென்று சொல்வதன் கருத்து யாது? மந்திரத்தில் சம்பந்தப்பட்ட வெறும் பதங்களை மட்டும் உச்சரித்தால் யாதொரு பயனும் உண்டாவதில்லை. மந்திரத்தோடு மனமும் செல்லவேண்டும். தேள்கடி விஷத்துக்கு ஒரு மந்திரமுண்டு: "ஏ விஷமே இறங்குவாய்," என்பதுதான் அம்மந்திரம். இதை யார் சொன்னபோதிலும் பயனுண்டாகும்; ஆனால் சொல்லும்போது முழுமனமும் அம் மந்திரத்தில் செல்லவேண்டும்; ஒரேமுறை அம்மந்திரத்தைச் சொன்னால் மனம் அதில் செல்லாதென்று நினைத்துப் பலமுறையும் அதே மந்திரத்தை ஜபிக்கவேண்டுமென்று பெரியோர்கள் சொல்லுகின்றனர். ஒரு மந்திரத்தை ஆயிரம் முறை உருவேற்ற வேண்டுமென்று சொன்னதனால் அம்மந்திரத்திலுள்ள பதங்களுக்கு ஒன்றும் விசேஷமுண்டாவதில்லை; ஆனால் அம்மந்திரத்தைப் பலமுறை உச்சரிப்பதால் மனவோர்மை உண்டாவதல்லாமல் தீர்ந்த குரலும் சித்தியாகும். இவ்விரண்டு நோக்கத்தோடுந்தாம் மந்திரத்தை உருவேற்றுதல் என்னும் வழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சிலர் பத்துப் பன்னிரண்டு முறை உருவேற்றினால் அவருக்கு ஒரு மந்திரத்தில் வெற்றி யுண்டாகிறது; அதே மந்திரத்தை வேறு சிலர் ஆயிரமுறை உருவேற்றினும்

பயனுண்டாவதில்லை. மந்திரம் ஜபிக்கும்போது முழு மனமும் அதில் செல்லவேண்டியிருப்பதால் நமக்கு விளங்காத வேறு பாஷையில் மந்திரம் உருவேற்றுவதால் பயனொன்றுமுண்டாக மாட்டாது. நமக்குத் தெரிந்த பாஷையிலேயே மந்திரங்களை ஜபித்தல் வேண்டும். மதசம்பந்தமான ஜபங்களை நமக்குத் தெரியாத அன்னிய பாஷையில் உச்சரிப்பதால் யாது பயன் விளையுமோ தெரியவில்லை. நாம் இவ்வளவு விவரமாக மந்திரத்தைப்பற்றிச் சொல்லப் புகுந்ததன் காரணம் யாதெனின், மனம் நாடாமல் மந்திரம் ஜபிக்கக்கூடாதென்பதுதான்.

கண் பார்வையிற்றான் இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் செய்யமுடியும்:—

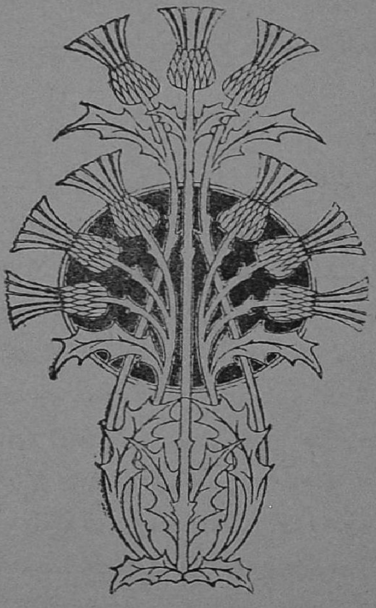
மேற்கூறிய இரண்டு அப்பியாசங்களிலும் நீரும் உம்முடைய மனிதனும் ஒருவரையொருவர் தொட்டுக்கொண்டிராமல் தூரத்திலிருந்தபோதிலும் அவன் உம்முடைய பார்வை எட்டக்கூடிய தூரத்திலேயே இருக்கிறான். சில சமயங்களில் நும்முடைய கண்ணுக்கெட்டாத தூரத்திலுள்ள மனிதனுடைய மனத்தில் உம்முடைய எண்ணத்தைச் செலுத்தும்படி நேரிடும். அயல் வீட்டிலோ அல்லது அயல் நாட்டிலோ உள்ள மனிதனுக்கும் மானஸதந்தி மூலமாகச் சமாசாரம் அனுப்பும்படியான அவசியம் ஏற்பட

லாம். கண்ணுக்கெட்டாத தூரத்தி லுள்ளவர்களு க்கு மானஸதந்தி அனுப்பக் கற்றுக்கொள்ளுவதற்கு முன் கண் பார்வையி லுள்ளவர்களிடத்தில் அப்பியா சம் செய்து தேறவேண்டும். எதிரிலுள்ளவர்களிடத் தில் நன்றாகப் பழக்கம் செய்து தேறிய பின்னரே தூரத்தி லுள்ளவர்களுக்கு மானஸதந்தி அனுப்ப முடியும். இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களிலும் தேர்ந்து வெற்றியடைவதால் இருவகைப் பயனுண்டு; முதலா வது, நம்முடைய எண்ணமானது எதிரியினுடைய மனத்தில் பதிகிற விஷயத்தை நிதரிசனமாகப் பரீ க்ஷித்துப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். இரண்டாவது, சமீபத்தி லுள்ளவர்களுடைய மனத்தில் நம்முடைய எண்ணத்தைச் செலுத்தக் கற்றுக்கொண்டால் தூரத்திலுள்ளவர்களுக்குத் தெலிபதி அனுப்புவது ஓர் எளிய காரியமாம்.

குறிப்பு :—

நாம் முன் சொன்ன விஷயத்தையே நம் முடைய நன்மையை உத்தேசித்து அடிக்கடி சொல்ல வேண்டிய அவசியம் நேரிடுகிறது. மேற்கூறிய இர ண்டு முறைகளிலும் போதுமான வெற்றியடையாத வரையில் மூன்றாவது அப்பியாசத்துக்குப் போவது கூடாது ; அப்படிப் போனபோதிலும் பயனொன்றும் விளையமாட்டாது ; அப்பொழுது நமக்கு வெற்றி

யுண்டாகாவிடின் எம்மீது பழி கூறுவது கூடாது. இங்கே சொல்லப்படும் ஒவ்வோர் அப்பியாசத்திலும் தேர்ச்சியடைந்த பின்னரே அடுத்த அப்பியாசத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும்.



பாடம்—பதினைந்து

மானஸ தந்தியின் மூன்றாவது அப்பியாசம்

வசதியான இடம் வேண்டும் :—முன் இரண்டாவது அப்பியாசத்தில் நமக்கு வசப்பட்ட மனிதனைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அவனை நம்முடைய பார்வை எட்டக்கூடிய தூரத்தில் நிறுத்தவேண்டும். நீர் இருக்குமிடம் ஆரவார மில்லாமல் மனவோர்மைக்குரிய நிசப்தமான இடமா யிருத்தல் வேண்டும்; இப்படிப்பட்ட வசதியான இடத்தி லிருந்துகொண்டு அவனுடைய தலையின் பின்புறத்தில் அடிமூளையை உற்றுநோக்கவேண்டும். சிலவினாடிகள் வரை அவ்விடத்தை உற்றுநோக்கிக் கொண்டு நம்முடைய மனத்திலுள்ள வேறு எண்ணங்களை ஒழித்துவிட வேண்டும்.

அவன் பேசவேண்டு மேன்று நீர் நினைக்கவேண்டும்:—

நுமக் கெதிரிலுள்ள மனிதன் உம்மோடு பழகியவனு யிருந்தால் அவன் திரும்பிவந்து உம்மோடு பேசவேண்டு மென்று உறுதியாக மனனம் செய்ய வேண்டும். இன்ன வகையாகத்தான் அவன் பேச வேண்டுமென்று வரையறுத்துக் கொள்வது கூடாது; உம்மோடு பேசும் பொருட்டு அவன் திரும்பிவந்தால் அஃதே இவ்வப்பியாசத்தில் வெற்றியடைந்ததற் கறி குறியாம்.

மனவுறுதியும் மானஸ மந்திரமும் :—

நீர் நுமக்கு முன்னுள்ள மனிதனுடைய அடி மூளையை உற்றுநோக்கும்போது நீர் நினைத்தபடி அவன் செய்யவேண்டு மென்று உறுதிகொள்வ தல்லாமல் நும்முடைய எண்ணமெல்லாம் மானஸதந்தியின் வழியாக அவனுடைய மனத்தில் போய்ப் பதிகிறதென்றும் கருதவேண்டும். நும்முடைய மனம் நாடியபடி எதிரியினுடைய முகம் நாட்டங் கொள்ளுகிற தென்று நினைக்கவேண்டும். அப்பொழுது, "நீ இப்பொழுது திரும்பிவந்து என்னுடன் பேசவேண்டும்; என்னேடு பேசுவதற்கு உனக்கு அளவற்ற ஆசையுண்டாகிறது; என்னிடத்தில் வராமலிருக்க முடியாது; நீ வந்து என்னேடு பேசவேண்டும்," என்று இவைபோன்ற மானஸ மந்திரத்தைத் தியா

ணிக்க வேண்டும்; உம்முடைய மனம் வேறு விஷயத்தில் நாடாமல் ஓர்மைப்படுகிற வரையில் இம்மந்திரத்தை மனனம் செய்யவேண்டும். நம்முடைய முழுப் பலமும் இம்மானஸ தந்தியில் நாடவில்லை யென்று உமக்குச் சந்தேக முண்டாகுமாயின் அப்பொழுது அவ்விஷயத்தை விட்டு வேறுகாரியத்தில் மனத்தைச் செலுத்தி இளைப்பாற வேண்டும். சிறிதுநேரம் வரை நம்முடைய மனமும் தேகமும் இளைப்பாறியபின் மறுபடியும் இவ்வப்பியாசத்தை முழுப்பலத்தோடு செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

விடாமுயற்சி வேண்டும் :—

மேற்கூறிய இரண்டு அப்பியாசங்களைக் காட்டினும் இம்மூன்ருவது அப்பியாசத்தில் வெற்றி பெறுவது சிறிது கஷ்டமாகக் காணப்படும். அதிக காலமும், விடாமுயற்சியும் இருந்து வந்தால் வெற்றி யுண்டாவதில் ஐயமில்லை. முதல் முறையிலேனும் இரண்டாவது முறையிலேனும் தோல்வி யடைந்தால் உடனே இதில் அசிரத்தை கொள்வது கூடாது, எத்தனை முறை அபஜயம் வந்த போதிலும் விடா முயற்சியோடு மேன்மேலும் பழகவேண்டும். இப்போது உலகத்தில் மகா வெற்றியடைந் திருக்கும் ஹிப்னுட்டிஸக் காரர்க ளெல்லோரும் தங்களுடைய ஆரம்பகாலத்தி லுண்டான தோல்வியைக் கண்டு

அதைரியம் கொண்டிருப்பார்க ளாயின் அவர்கள் இப்போதுள்ள உன்னத நிலைமைக்கு வந்திருக்க மாட்டார்கள். அவர்க ளெல்லோரும் ஐம்பது அல்லது அறுபது வருஷங்களுக்கு முன் மானஸ தந்தியில் பயிற்சிசெய்ய ஆரம்பித்தகாலத்தில் நமக்கு இப்போ திருக்கும் அத்துணைச் சௌகரியங்களெல்லாம் அவர்களுக்கு அப்போதிருந்ததில்லை. அவ்வாறிருந்தும் தங்களுடைய அபஜயத்தால் அதைரியம் கொள்ளாமல் விடாமுயற்சியோடு மேன்மேலும் வெற்றியடைந்து வந்திருக்கிறார்கள்; அவர்களுடைய அனுபவமெல்லாம் நமக்கு இப்போது உதவிபுரிகிறது. அவர்களுக்கு அக்காலத்தில் எவ்வகை உதவியும் இருந்ததில்லை. நமக்கிருப்பதுபோல் அவர்களுடைய வசத்தில் மெஸ்மெரிஸ புஸ்தகங்களும் ஹிப்னாட்டிஸக் கருவிகளும் இருக்கவில்லை. இன்னும் அரைநூற்றாண்டுக்கு முன்னிருந்த மனிதர்கள் ஆவலோடு இவ்வருமையான சாஸ்திரங்களை யெல்லாம் கற்கத் துணியவில்லை. இரண்டொருவர் விடாமுயற்சியோடு மானஸ சாஸ்திரத்தில் பயின்றுவந்த போதிலும் மற்றவர்கள் அவர்களைத் திண்ணைச் சோம்பேறிக ளென்று பரிகாசித்து வந்தார்கள். அப்படிப்பட்ட அந்தகாரம் நிறைந்த காலத்தில் சில மனிதர்கள் முயற்சிசெய்து மானஸ தந்தியைப்பற்றிய இரகசியங்களைக் கண்டுபிடித் திராவிடின் இக்காலத்திலும் நாம் அக்ஞானாந்த

காரத்திலேயே மூழ்கிக் கிடப்போம். மானஸ சாஸ்திரத்தால் உண்டாகக்கூடிய வெற்றியை யெல்லாம் இன்னமும் எக்ஷணியின் வித்தை யென்றே சொல்லுவார்கள்.

இக்காலத்தில் அனேக சௌகரியம் உண்டு :—

இக்காலத்தில் நாம் மானஸ சாஸ்திரத்தில் வெற்றிபெற விருப்பங் கொள்ளுவோ மாயின் நமக்கு அனேக சௌகரியங்கள் உண்டு: நமக்கு முன்னுள்ளோர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கும் இரகசியமெல்லாம் நமக்குத் துணையாயிருக்கின்றன; அவர்கள் இன்ன இன்ன பாதையில் சென்று தோல்வியடைந்தார்களென்பது நமக்குத் தெரிந்திருப்பதால் அப்படிப்பட்ட முறைகளை நாம் விலக்கிக்கொள்ளலாம். முன்ஞேர்களுடைய ஜயத்தில் காணப்படும் பயன் தரத்தக்க அம்சங்களெல்லாம் நமக்கெதிரி லிருக்கின்றன. இவற்றை நாம் தெரிந்துகொண்டால் பிறகு விடா முயற்சியோடு பழக்கம் செய்வதுதான் நம்முடைய கடமை. ஜயமடைவதற் குரியவழி செவ்வையாக அமைந்திருக்கிறது; அப்பாதையின் வழியே சென்ருல் வெற்றி தானே உண்டாகும். புதியவழி கண்டு பிடிக்க வேண்டிய அவசியம் நமக்கில்லை; பழைய வழியில் விடாமுயற்சியோடு உழைத்துவருவதே போதும். முன்னுள்ள மகான்களால் கண்டுபிடிக்கப்

பட்ட முறைகள் தாம் இச்சிறு புத்தகத்தில் அடங்கி யிருக்கின்றன. இதில் குறிக்கப்பட்ட விஷயங்களை நன்ருகக் கற்றுணர்ந்து அவற்றின்படி விருப்பத் தோடும் ஊக்கத்தோடும் பழகிவருவீர்க ளாயின் உமக்கு மிகுந்த வெற்றியுண்டாகும். பழக்கம் செய் யாமல் இப்புத்தகத்தை ஆதியோடந்தமாகப் படித்த மாத்திரத்தில் மானஸதந்தியில் வெற்றி யுண்டாகு மென நினைப்பது முடவன் கொம்புத்தேனுக்கு ஆசித் தது போலாகும். புத்தகத்தைப் படிப்பது மட்டும் போதாது; பழக்கமும் விடாமுயற்சியும் வேண்டும்.

இலேசான முறையென்று இகழ்ச்சிகூற வேண்டாம்:

இதுவரை சொல்லிவந்த அப்பியாசங்க ளெல் லாம் மிக்க இலேசாகவும் சர்வ சாதாரணமாகவும் நம் அபிப்பிராயத்தில் தோன்றக்கூடும். ஆனல் இவைதாம் இனிவரும் வெற்றிக் கெல்லாம் மூல காரணமா யிருக்கின்றன. இவற்றை அலட்சியம் செய்தால் நமக்கு வெற்றியுண்டாக மாட்டாது. இம் முறைகளெல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று உதவியா யிருக் கும்படி படிப்படியாக அடுக்கிவைக்கப் பட்டிருக்கின் றன. எளிய முறையி லிருந்துதான் கடினமுள்ள முறைக்குச் செல்லவேண்டுமெனக் கருதி அதிஜாக்ர தையோடு இவ்வப்பியாசங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்ருக வைத்திருக்கிருேம். இம்முறைப்படி அனுஷ்டித்து

வந்தால் அதிசாதாரண மனிதர்களுக்கும் மிக எளிதில் வெற்றியுண்டாகும். இப்படிச் செய்வதால் வேறு யாரும் நீர் செய்கிற வித்தையில் அவநம்பிக்கை கொள்ளமாட்டார். ஒருவர் மானிட வசியம் கற்றுக் கொள்வது மற்றொருவருக்குத் தெரிந்தால் வெற்றிக்குச் சிறிது இடையூறுண்டாகும். இன்னமும் எளிய முறையிலிருந்து கடின முறைக்குச் செல்வதால் நமக்குத் தன்னம்பிக்கையும் மன உற்சாகமும் அதிகப்படும். இப்பாடத்தில் போதிய வெற்றியுண்டாகாத வரையில் அடுத்த அப்பியாசத்தைப் பழகவேண்டாம். இதில் போதுமான வெற்றியுண்டான பின்னரே பதினைறுவது பாடத்தை ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.

இங்கே ஒரு நாய் இருக்கிறது.
அதன் எஜமான் எங்கே?

பாடம்—பதினாறு

மானஸ தந்தியின் நான்காவது அப்பியாசம்

மறைவிலுள்ளார்க்கு மானஸதந்தி யனுப்பல்: இதுவரை சொல்லிவந்த முதல் மூன்று அப்பியாசங்களிலும் செய்கிறவரும், செய்யப்படுகிறவரும் ஒருவரை யொருவர் பார்க்கக் கூடிய சமீபத்தில் இருக்கவேண்டுமென்று சொன்னோம். இப்பாடத்தில் நம்முடைய பார்வைக்கு எட்டாத மறைவிலிருக்கக் கூடியவர்களுக்கு மானஸதந்தி யனுப்புவது இன்னவித மென்பதைப்பற்றி இப்பொழுது கூறுவோம். நம்முடைய தந்தியை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறவர் நமக்கெதிரி வில்லாமல் மறைவிலிருந்த போதிலும் அவர் இன்னவிடத்திற்றான் இருக்கிறாரென்பது நமக்கு நிச்சயமாகத் தெரியவேண்டும்.

மானஸ தந்தியின் நான்காவது அப்பியாசம்

இடவசதியும் இருக்கவேண்டும்:—

முன் மூன்றுவது அப்பியாசத்தில் வெற்றி கொடுத்த மனிதனொருவனை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவனை நம் பார்வைக்கெட்டாத மறைவான ஓர் அறைக்குள் உட்காரச் சொல்லவேண்டும். நீரும் நிசப்தமான ஓர் ஏகாந்தமுள்ள விடத்தில் களங்கமற்ற மனத்தோடு பத்துநிமிஷம்வரை கண்களை மூடிக்கொண்டு சும்மா இருக்கவேண்டும். நும்மனத்தில் கிலேசமேனும் கவலையேனும் இருப்பது கூடாது. வெற்றியடையப் போகிறோம் என்னும் உற்சாகம் நிறைந்திருக்க வேண்டும். முதல்மூன்று அப்பியாசங்களைக் காட்டினும் இது சிறிது கஷ்டமானதாதலினால் மனவோர்மைக்குவசதியான இடத்தைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும்; மனவோர்மைக்குச் சிறிதேனும் இடையூறுண்டாயின் இவ்வப்பியாசம் நிறைவேறமாட்டாது. நீர் இருக்கும் அறையின் கதவுகளை இறுக மூடிக்கொண்டு அதை இருட்டாக்கிக்கொள்வது நலமாகும். கண்களை மூடிக்கொண்டே நுமக்கெதிரில் அம்மனிதன் நிற்பதாக உறுதியாக மனனம் செய்யவேண்டும். உம்முடைய கண்கள் திறந்திருக்கும்போது அம்மனிதன் எதிரில் நின்றால் அவனுடைய உருவம் எவ்வளவு விளக்கமாகத் தோன்றுமோ அவ்வளவு தெளிவாக அவ்வுருவம் உம்முடைய மனக்கண்ணுக் கெதிரில் தெரியவேண்டும். மனக்கண்ணில் அவ்வுருவம் செவ்

வனே தோன்ற ஆரம்பித்தவுடன் அங்கோத்தில் அம் மனிதன் உட்கார்ந்திருக்கு மிடத்தையும் உம்முடைய மனத்தோற்றத்தில் கொண்டுவரவேண்டும். அவனி ருக்கும் இடத்திலுள்ள எல்லாப்பொருள்களும் உம் முடைய மனக்கண்ணில் தெரியும்போது அம்மனி தனுடைய உருவத்தை அவ்விடத்தில் நிறுத்தவேண் டும். அவனிருக்கும் அறையின் தோற்றமும் அவனு டைய உருவமும் உம்மனக்கண்ணில் நன்ருகப் புலப் படும்போது அவ்வுருவத்தின் புருவமத்தியில் மூக்கின் அடிப்புறத்தை உற்றுநோக்க வேண்டும்.

மானஸ மந்திரம்:—

மனக்கண்ணுல் மேற்கூறியபடி நோக்கும் போது உம்முடைய முழுப்பலத்தையும் அதிற் செலுத்தவேண்டும். ஒருவினுடியேனும் உம்முடைய மனம் சலனமடைவது கூடாது. அவனிருக்கு மிடத் தையும் அவனையும் நன்ருக உற்று நோக்கிக்கொண்டு, “ நீ என்னைப்பற்றி நினைக்கவேண்டும்; என்னுடைய எண்ணமே உன்மனத்தில் குடிகொண் டிருக்கிறது; என்னேடு பேசாமல் இருப்பது உன்னுல் முடியாது. உடனே வந்து என்னேடு பேசவேண்டும்; நீ உன் னிடத்தை விட்டெழுந்தவுடன் என்பால் வந்து சம் பாஷிக்க வேண்டும்,” என்று உம்முடைய மனத்தில் மந்திரம் சொல்லிக்கொள்ளவேண்டும். இவைபோன்ற

மானஸ தந்தியின் நான்காவது அப்பியாசம்

மானஸ மந்திரங்களைப் பத்துப் பன்னிரண்டு முறை உறுதியுடன் தியானிக்கவேண்டும்.

வெற்றியடையுமட்டும் விடாமுயற்சி வேண்டும் :—

முதல் மூன்று அப்பியாசங்களைக் காட்டினும் இவ்வப்பியாசம் ஒருபடி உன்னதமானது. அவற்றைக் காட்டினும் இது மிக்க பிரயாஸ்சையுள்ள தென்பதைப் பற்றிச் சொல்லவேண்டிய தில்லை. நெடுந்தூரத்தி லுள்ளவர்களோடு மானஸசம்பாஷணை செய்வதற்கு முன் சமீபத்தில் மறைவிலுள்ள மனிதர்களோடு தெலிபதி செய்துபார்ப்பது அத்தியாவசியமாகும். நம்முடைய பிரயாசை எவ்வளவுதூரம் வெற்றியடை கிற தென்பதைப்பற்றி நிதரிசனமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். மறைவிலுள்ள மனிதனோடு மானஸ சம்பாஷணை செய்யப் பழகும் போது நீர் செய்கிற விஷயம் இன்னதென்பது அவனுக்குத் தெரியாம லிருக்கவேண்டும். இதுவரையில் சொல்லிவந்த நான்கு அப்பியாசங்களிலும் நீர்செய்யும் தொழில் எதிரிக்குத் தெரியாமலிருப்பது நலமாகும். இவ்வப்பியாசத்தில் கஷ்டமுண்டாவதற்குக் காரணம் யாதெனின் நம் முடைய மனக்கண்ணுக் கெதிரில் மறைவிலுள்ள மனிதனுடைய தோற்றம் செம்மையாக உண்டாகா மற் போவதுதான். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அவனுடைய தோற்றம் விளக்கமாகத் தோன்று

கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு வெற்றியும் அதிகப் படும்.

என்ன செய்தால் வெற்றி எளிதில் உண்டாகும்?—

நீர் இவ்வப்பியாசத்துக் குரிய பழக்கத்தைச் செய்யும்போது முதன்முறையிலேயே வெற்றியுண் டாகு மாயின் அஃதும்முடைய அதிருஷ்டமென்றே சொல்லவேண்டும். முதன்முறை வெற்றியுண்டாகா விடின் மறுபடியும் மறுபடியும் பழகிவந்தால் வெற்றி தானே உண்டாகும். இப்பாடத்தில் போதுமான வெற்றியுண்டாகாத வரையில் நீர் அடுத்த பாடத் துக்குப் போகக்கூடா தென்று அதிக விநயமாகக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். உமக்கு இதில் வெற்றி யுண்டானபின்னரே மேற்பாடத்துக்குச் செல்வது உமக்குத்தாம் நன்மையைக் கொடுக்கும். இவ் வப்பி யாசத்திற்றான் மானஸதந்தியின் இரகசியமுழுதும் சார்ந்திருக்கிறது. இதில் சொல்லிய முறையைப்பழக ஆரம்பிக்குமுன் நீர் செய்யவேண்டியது இன்னது தான் என்பதைப்பற்றி நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளும் பொருட்டு இப்பாடத்தைப் பலமுறை திருப்பித் திருப்பிக் கவனமாகப் படிக்கவோண்டும். ஒருமுறை படித்தவுடன் செய்ய ஆரம்பித்தால் ஒரு விஷயமும் உமக்கு விளங்காது.

பாடம்—பதினேழு

மானஸ தந்தியின் ஐந்தாவது அப்பியாசம்

அறிவிப்பு:— இதுவரை சொல்லப்பட்ட எல்லா அப்பியாசங்களிலும் போதுமான வெற்றி உண்டாகும்வரை இப்பாடத்தைப்படிப்பதே கூடாது. இது முன் பாடங்களைக் காட்டிலும் மிகக் கடினமானது. நான்காவது அப்பியாசத்தில் வெற்றி யடைந்தவர்க்குத்தாம் இப்பாடம் பயன் கொடுக்கும். இது வெளிப் பார்வைக்குக் கடினமாகக் காணப்பட்ட போதிலும் படிப்படியாக மேன்மேலும் வெற்றி பெற்று வருபவருக்கு இதில் மிக்க இனிமை காணப்படும். இப்பழக்கத்தில் நம்முடைய எதிரி மறைவி லிருப்ப தல்லாமல், அவனிருக்கும் இடமும் இன்னதென்பது உமக்குத் தெரியாம லிருக்கலாம். இடந் தெரியாம லிருந்த போதிலும் ஆள்மட்டும் தெரிந்தவனா யிருப்பதே போதும்.

ஏகாந்தமான விடத்தி லிருக்கவேண்டும் :—

உம்மோடு களங்கமில்லால் மன இணக்கமுள்ள நண்பரொருவரோடு மானஸ சம்பாஷணை செய்ய எத்தனிக்கலாம்; அவர்கள் எவ்வளவு தூரத்தி லிருந்த போதிலும் தீங்கில்லை. அவருக்கு அதிக வேலையில்லாத நேரத்தைத் தெரிந்துகொண்டு அந்நேரத்தில் அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது நிசப்தமான அறைக்குள் நீர் ஏகாந்தமாகச் சென்று நமக்கு வசதியுண்டாகும்படி உட்காரவாவது சாய்ந்து கொள்ளவாவது வேண்டும்; நம்முடைய தேகம் தளர்ந்திருக்க வேண்டும். கண்களை மூடிக்கொண்டு சில நிமிஷங்கள்வரை சும்மா இருத்தல் வேண்டும். நாசித்துவாரத்தால் ஆழமான மூச்சுவிட வேண்டும். நம்முடைய மனத்திலுள்ள வேறு எண்ணங்களெல்லாம் ஒழியும்வரை பிராணயாமம் செய்துகொண்டிருந்து பிறகு அம்மனிதனுடைய உருவத்தை மனக்கண்ணுக் கெதிரில் கொண்டுவருதல் வேண்டும். கண்கள் மூடியிருந்த போதிலும் அவருடைய உருவம் கண்ணெதிரில் தோன்றுவதுபோல் விளக்கமாயிருத்தல் வேண்டும். அம்மனிதனுடைய முகச்சாயல் முழுதும் நமக்கு நன்கு தெரியும்வரை மனத்தைச் சலனமில்லாமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு நம்முடைய மனம் தேகத்தைவிட்டு வெளிப்பட்டு அம்மனிதனோடு கலந்து வெவ்வேறிடத்தில் அலைவது

போல் எண்ணவேண்டும். இப்படிச் சிறிதுநேரம் எண்ணிவந்தால் உம்முடைய தேகமும் மனமும் பிரிந்துவிட்டதேபோல் ஒருவகை எண்ணமுண்டாகும்; நீரும் அவரும் உண்மையில் சேர்ந்திருப்பது போல் நல்ல உணர்ச்சியுண்டாகும். இப்படி நீரும் அவரும் கலந்திருக்கும் நேரத்தில் அவருடைய புருவ மத்தியை யேனும் அடி மூளையை யேனும் உற்று நோக்கவேண்டும்; அதன்பின் மனத்தை உறுதியாக வைத்துக்கொண்டு மானஸமந்திரம் ஜபிக்கலாம்.

மந்திரமாவது:—

"என்னுடைய ஞாபகம் உமக்குண்டாகிறது; என்னைப்பற்றி நீர் நினைக்கிறீர்; என்னை வந்து பார்க்கும்படியான அவசியம் உமக் கேற்படுகிறது. என்னை உடனே வந்து பார்க்காமல் இருக்க உம்மால் முடியாது. உடனே புறப்படவேண்டும்," என்று இவை போன்ற மந்திரங்களைப் பத்துப் பன்னிரண்டு முறை மனத்துக்குள் உச்சரித்து நம்முடைய மனோ சக்தியை யெல்லாம் அம்மந்திரத்தில் செலுத்தவேண்டும்.

மானஸதந்தியும் தூரதிருஷ்டியும்:—

இவ் வைந்தாவது அப்பியாசத்தில் வெற்றியடைந்துவிட்டால் அஃதே தூரதிருஷ்டிக்குச் சமானமெனச் சொல்லலாம்; நாம் எப்பொழுது

தூரத்திலுள்ள மனிதனையும் அவனிருக்குமிடத்தையும் மனக்கண்ணால் பார்க்கிறோமோ அப்பொழுதே தூரதிருஷ்டிக்குச் சம்பந்தமான அம்சங்களில் வெற்றி பெற்றவராகிறோம். ஆனால் இதுதான் தூரதிருஷ்டி யெனச் சொல்வது முடியாது. தூரதிருஷ்டியால் நாம் பார்த்திராத இடங்களின் நுட்பமான அடையாளங்களை யெல்லாம் சொல்வது முடியும்; ஆனால் மானஸ தந்தியால் இப்படிப்பட்ட செய்கை முடியாது. மானஸ தந்தியைப்பற்றியும் தூரதிருஷ்டியைப் பற்றியும் ஆராய்ச்சி செய்யும்போது மனிதனுடைய மனமானது தேகத்தை விட்டுப் பிரிய முடியுமோ வென்பதைப்பற்றி ஆன்ம நூல் வல்லார் அதிகம் தர்க்கம் செய்துவருகிறார்கள். உள்மனம் தேகத்தை விட்டு ஆத்மாவுடன் பிரியக்கூடு மென்பது ஒருவகையாருடைய கக்ஷி; அது முடியா தென்பது மற்றவருடைய அபிப்பிராயமாம். ஆனால் உண்மையில் மனம் தேகத்தைவிட்டுப் பிரிகிறதா, இல்லையா? என்பதைப் பற்றி நாம் இங்கு ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டியதில்லை. தேகமும் மனமும் பிரிந்தபோதிலும் பிரியாமற்போய் விட்ட போதிலும் மானஸதந்தியும் தூரதிருஷ்டியும் நிகழ்ந்து வருவதை நாம் நிதரிசனமாகக் காண்கின்றோம். அதில் வெற்றியடைய வேண்டியது மட்டும் நம்முடைய நோக்கமல்லாமல் அதன் உண்மையைப் பற்றி ஆராயவேண்டிய அவசியம் நமக்கு ஈண்டில்லை.

மானஸ தந்தியின் ஐந்தாவது அப்பியாசம்

இவ்வப்பியாசத்தில் சொன்னபடி நீர் செய்துவருவீராயின் நமக்கு வெற்றியுண்டாவது நிச்சயம்.

குறிப்பு:—

இப்பாடத்திற் சொல்லிவந்த முறையைச் செய்யப் பழகுமுன் நாலைந்துமுறை இதை நன்றாகத் திருப்பித் திருப்பிப் படிக்கவேண்டும். இதிற் சொல்லப்பட்ட விஷயமெல்லாம் நம்முடைய மனத்தில் நன்றாகப் பதியவேண்டும். மானஸ தந்தியைப்பற்றிப் பிறருக்குப் பாடம் சொல்லிக்கொடுப்பதில் உண்டாகக்கூடிய கஷ்டம் யாதெனின், மனிதனுடைய மனத்தை எவ்வாறு உபயோகிக்க வேண்டுமென்று கற்றுக் கொடுப்பதுதான். நம்முடைய மனத்தை இன்ன விதமாகத்தான் நீர் உபயோகிக்க வேண்டுமென்று சொல்வதற்கு நம்முடைய பாஷையிலுள்ள பதங்கள் போதாமலிருக்கின்றன. இதற்காகத்தான் இலேசான முறையைச் சொல்லிப் படிப்படியாக உயர்த்தவேண்டிய அவசியம் நேரிடுகிறது. மானஸ தந்தியில் ஒருவர் மனத்தால் அனுபவித்ததை மற்றொருவருக்கு வாயால் சொல்வதென்றால் அது சிரமமான காரியமாகத்தான் தோன்றுகிறது.

பாடம்—பதினெட்டு

பொதுக் குறிப்பு

சமீபத்தில் நெருங்க முடியாதவரை எப்படி வசப்படுத்துவது?—கண்ணுக்கு மறைவான விஷயங்களையும் தூரத்திலுள்ள மனிதர்களையும் பார்ப்பது மேற்கூறிய ஐந்தாவது அப்பியாசத்தால் முடியக்கூடிய காரியமே. நம்மோடு நட்புள்ளவர்களுடன் மானஸ சம்பாஷணையால்பேசக் கற்றுக்கொண்டபின் நமக்குச் சிநேக மில்லாதவர்களையும் அம்முறைப்படி வசப்படுத்தலாம். நாம் ஒரு மனிதனுடைய எதிரில் போகக்கூடாத நிலைமையிலிருந்தால் அவனை நேரில் வசப்படுத்துவது முடியாமற் போகுமன்றோ? நீர் உம்முடைய ஏகாந்தமான அறைக்குள் உட்கார்ந்துகொண்டு அம்மனிதனுடைய உருவத்தை மனக்கண்ணுக் கெதிரில் கொண்டுவந்து

நீர் விரும்பியதுபோல் அவன் நடக்கவேண்டுமென்று அதற்குரிய மந்திரத்தை மனனஞ்செய்தல் வேண்டும். நம்மைக் காட்டினும் அவன் உயர்பதவியில் இருப்பதனாலும் அல்லது நம்மோடு அவன் விரோதங் கொண்டிருப்பதனாலும் இம்முறையால் வெற்றியுண்டாகாதென்று நீர் சந்தேகிக்க வேண்டாம்; நீர் செய்வதை முறைப்படி செய்துவந்தால் எப்படிப்பட்டவனும் நம்வச மாவான்.

மானஸ சம்பாஷணையால் பயன் யாது?—

இதுவரை மானஸ சம்பாஷணைக்குரிய அப்பியாசங்களையும் அவற்றின் சம்பந்தமான நுட்பங்களையும் சொல்லிவந்தோம். இனி அதை உலகத்தில் எப்படி உபயோகப்படுத்தவேண்டும்? என்பதைப்பற்றிச் சிறிது விவரிப்போம்; நம்முடைய வாழ்நாளில் எந்த எந்தக் காரியங்களுக்கு இம்மானஸதந்தி உபயோகப்படக் கூடுமென்பதைப் பகுத்தறிந்து அவ்வவற்றிற் குரிய முறையையும் சொல்லுவோம். பல காரியங்களுக்குப் பொதுவான முறையில் இப் பாடங்களை எழுதாமல் ஒவ்வொரு காரியத்துக்கும் தனியான முறையில் விவரித் தெழுதியிருக்கிறோம்.

இவ்விடத்தில் மானிட வசியத்தால் பயன் யாது?—

இனிவரும் பாடங்களைப் படிக்கும்போது மானிட வசியத்துக்கும் மானஸ தந்திக்கும் எவ்வகைத் தொடர்பும் இல்லையே என்று நீங்கள் அதி

சயித்தல் கூடும். நாம் முன்சொன்னபடி மானிட வசியம் என்பது விரும்பியபோது உபயோகித்து, விருப்பமில்லாதபோது நிறுத்திக்கொள்ளக் கூடிய சக்தி யன்று. நம்மிடத்திலுள்ள மானிட வசிய சக்தி நாம் விரும்பியபோதுதான் எதிரியினிடத்தில் செல்லும்; மற்றக் காலத்தில் அது நம்மிடத்திலேயே அடங்கியிருக்கும், என்று கருதவேண்டாம். ஒரு முறை ஒருவனுக்கு மானிட வசிய சக்தி உண்டாய் விடுமாயின் அஃது அவனிடத்திலிருந்து எப்பொழுதும் தேஜோமயமாக வெளிவந்து கொண்டே யிருக்கும். மானிட வசிய தேஜஸை யாராலும் தடுப்பது முடியாது. ஆதலின் மானிட வசியத்தைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு மட்டும் முறைசொல்ல முடியுமல்லாமல் அதை உபயோகிப்பதற்கு ஒருவழியும் சொல்வது முடியாது. ஒருவர் ஒருமுறை மானிட வசியத்தைக் கற்றுக்கொள்வாராயின் அதைச் சமயோசிதமாக உபயோகிப்பது அவரைச் சேர்ந்த தொழிலாகும்; இன்ன இன்ன காலத்தில் இன்ன இன்ன வண்ணமாகத்தான் மானிட வசியத்தை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று ஒரு வரையறுத்துச் சொல்வது முடியாது.

பின்வரும் பாடங்களில் ஒன்றைப் பழகினால் போதும்:

இனிவரும் பாடங்கள் எல்லாவற்றையும் நீங்கள் படித்துப் பழகவேண்டிய அவசியமில்லை. நும்

பொதுக் குறிப்பு

நமக்கு வேண்டிய இரண்டொரு பாடத்தை மட்டும் தேர்ந் தெடுத்துக்கொண்டு அதில் சொல்லியிருக்கிற படி பழக்கம் செய்துவருவதே போதும். நமக்குரிய பாடத்தை நன்ருகப் படித்து மனப்பாடம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பழகிவரும் காலத்தில் அப்போ தைக்கப்போது புத்தகத்தைத் திறந்து பார்ப்பது அனுவசியம். நீர் மானிட வசியத்திலும், மானஸ தந்தியிலும் எத்துணை அதிகமான வெற்றி யடைந் திருந்த போதிலும் இனிவரும் பாடத்தில் உடனே வெற்றிபெற முயல்வது சிறிது சிரமமான காரிய மாகும். "அடிக்க அடிக்க அம்மியும் நகரும்" என் பதேபோல் மேன்மேலும் விடாமல் பழகிவந்தால் தான் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் வெற்றியுண்டாகும்; ஆரம்பத்தில் வெற்றியுண்டாவதற்குச் சிறிது தடை யுண்டாகு மாயின் மேன்மேலும் விடாமுயற்சியோடு பழகவேண்டும். எடுத்த காரியத்தைக் கைவிடுவது நமக்கு அழகன்று. நீர் வசப்படுத்த நினைத்த மனி தன் உம் வசத்தில் ஆவானே மாட்டானே என்ப தைப்பற்றி நீர் சிறிதும் சந்தேகம் கொள்ளவேண் டாம். உம்முடைய மானஸதந்தியில் அவன் சிறுகச் சிறுக நும்வச மாகிறுனென்றே கருதவேண்டும். மேலும் நீர் செய்துவரும் மனப்பயிற்சி எதிரிக்குத் தெரியாதாதலின் நும்முடைய அபஜயம் அவனுக் குத் தெரிய மாட்டாது. ஆதலின் நீர் மறுபடியும்

முயற்சி செய்யலாம். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு எதிரி கடுமையாயிருக்கிறுனே அவ்வளவுக் கவ்வளவு நீர் உழைப்பெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இப்படத்தில் சிங்கம், யானை, ஒட்டகம், ஒடடகச் சிவிங்கி, கரடி, கங்காரு, குதிரை, குரங்கு, காட்டுப் பூனை ஆகிய ஒன்பது மிருகங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. அவற்றைக் க ண்டு பிடிப்பீர்களாக.

மூன்றாம் பாகம்

பாடம்—பத்தோன்பது

கோரிய பெண்ணை மணமுடித்தல்

காதல்:— ஆடவரேனும் பெண்டிரேனும் ஒருவரை யொருவர் நேசிக்காமலிருப்பதில்லை. ஆண்மகன் தன்னுடைய மனத்தைச் செலுத்தக்கூடிய பெண்ணொருத்தி கிடைக்காவிடின் அனலிலிட்ட மெழுகு போல் தவிக்கிறான். அவ்வாறே பெண்மகளும் தன் விருப்பத்தைச் செலுத்தக்கூடிய மணமகனொருவன் இல்லாவிடின் மிக்க பரிதாப நிலைக்கு உள்ளாகிறாள். உலகத்தில் ஜன்மமெடுக்கும் சாதாரண மனிதர்களெல்லோருள்ளும் ஆடவரைப் பெண்டிரும், பெண்டிரை ஆடவரும் நேசித்துக்கொண்டே யிருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட நேசமில்லாதவர் உலகத்திலிருப்பாராயின் அவர் அமானுஷீகப் பிறவி யென்றே சொல்லவேண்டும். தகப்பன் குழந்தையை விசுவாசிக்

கும் நேசத்தையும், குழந்தை தகப்பனிடத்தில் பாராட்டும் நேசத்தையும், உடன்பிறந்தா ரொரு வருக் கொருவர் பாராட்டிக்கொள்ளும் நேசத்தை யும் நாம் இங்கே குறிப்பிடவில்லை; ஆனால் ஆட வரும் பெண்டிரும் ஸ்திரீ புருஷ வாஞ்சை யோடு ஒருவரை யொருவர் விசுவசிக்கும் நேசத் தைத்தான் நாம் இப்பாடத்தில் தழுவிக் கொண் டோம். ஆணும் பெண்ணும் ஒருவரை யொரு வர் நேசிப்பது இயற்கையே யாயினும் சில சம யங்களில் நாம் நினைக்கும் பெண் நம்மை நினைப்ப தில்லை; வேறு சமயங்களில் பெண்கள் இஷ்டப்பட்ட கணவன்மார் அப்பெண்களை நேசிப்பதில்லை. ஆண் பெண்களுக் கிடையில் பரஸ்பர விருப்ப மிருந்தா லல்லாமல் ஒருவருடைய மனத்தில் மட்டும் பிரியம் உண்டாகாதென்று மனோதத்துவ சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள்; ஆனால் சாதாரணப் பிரியத்துக் குத்தான் இப்படிப்பட்ட வரம்பு உண்டே யல்லாமல் ஸ்திரீ புருஷ வாஞ்சையா லுண்டாகும் நேசத்துக்கு இவ்வரம்பில்லை. ஒரு பெண் நம்மை விரும்பாமல் தூஷித்துக்கொண் டிருக்குங் காலத்திலும் நமக்கு அவள்மீது நேசமுண்டாகிறது. சீதையின் மீது இராவணனுக் குண்டான மோகமே இதற்கு உதா ரணமாகும். நாம் ஒரு பெண்மீது நேசங் கொள் ளும்போது அவளுடைய மனத்திலுண்டாகும் எண்

ணத்தைக் கவனிப்பதில்லை; அவளுடைய சாயலைக் கண்டவுடன் அவளழகில் நாம் ஈடுபட்டு விடுகிறோம். அவள்பாலுள்ள அழகு குறைந்து விடுமாயின் நம்முடைய மோகமும் தணிந்துவிடுகிறது. நாம் நமக்கு விருப்பமான அழகிய பெண்ணை விவாகம் செய்து கொள்ள விரும்புகிறோம்; ஆனால் அவள் நம்மை மணந்துகொள்ள விரும்புவதில்லை. அப்படிப்பட்ட காலத்தில் மானஸ தந்தியால் அவளுடைய நேசத்தைப் பெறலாம்.

எந்தப் பெண்ணை வசப்படுத்த வேண்டும்?—

நம்முடைய குலாசாரத்துக்கு ஒத்த குடும்பத்தில் விவாகமாகாத பெண்ணொருத்தி இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். அவளை நீர் மணந்து கொள்வதில் யாருக்கும் ஆக்ஷேபமில்லை. ஆனால் அப் பெண்மட்டும் உம்மீது விருப்பம் கொள்வதில்லையென்று வைத்துக்கொள்வோம். அப்பொழுது பின் வருமாறு செய்யலாம்:

பதஷ்டம் கூடாது:—

நீர் அப்பெண்ணைச் சந்திக்கும்படி நேரிட்ட காலத்தில் நும்முடைய மனத்திலுள்ள ஆவலான ஆயாசத்தைக் காட்டுவதுகூடாது. அதிக அலக்ஷியமாயிருப்பதுபோல் நடிக்கவேண்டும். அவளைப் பார்க்கும் போதும் அவளோடு பேசும்போதும் அவளுடைய

புருவமத்தியில் பார்வையைச்செலுத்தி, "நீ என்னைக் காதலிக்க வேண்டும்; ஒவ்வொரு நாளும் நீ என்னை அதிகமாக விரும்பவேண்டும்; என்னை நீ மணந்து கொள்ள வேண்டும்," என்று இப்படிப்பட்ட மந்திரத்தை மனத்தில் தியானிக்கவேண்டும். அப்பொழுது நீரும் அப் பெண்ணை அதிகமாக விசுவாசிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் மிக்க நன்மையுண்டாகும். அப் பெண் நம்முடைய எதிரில் இல்லாதபோது முன் சொல்லப்பட்ட மானஸதந்தியின் ஐந்தாவது அப்பியாசத்தைப் பழகவேண்டும். ஆனால் மந்திரத்தை மட்டும் இதற்குத் தக்கபடி மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அவள் இருக்குமிடம் இன்னதென்று தெரியுமாயின் பதினாறாவது பாடத்தையும், இடம் தெரியாவிட்டால் பதினேழாவது பாடத்தையும் உபயோகிக்கலாம். நம்முடைய மனக்கண்ணுக்கெதிரில் அவளுடைய உருவம் தோன்றும்போது நீர் பதஷ்டப்படுவது கூடாது; எப்பொழுதும் அமைதியாகவே இருத்தல் வேண்டும். சிறிதேனும் மனப் பதைப் பிருந்தால் உம்முடைய வெற்றிக்குத் தடையுண்டாகும்.

எண்ணம் வந்தபோது பழக்கம் செய்யவேண்டும்:—

நுமக்கு அப்பெண்ணினுடைய ஞாபகம் வரும் போது நீர் பதைபதைப்புக் கொள்ளவேண்டாம்;

அவள் நம் வசம் ஆவாளோ மாட்டாளோ? என்ற சந்தேகமும் வேண்டாம். அவளுடைய எண்ணமுண்டாகும் காலத்தில் கண்களை மூடிக்கொண்டு அவளுடைய உருவத்தைப் பார்த்து, "என்னைப்பற்றி நீ நினைக்கிறாய்; ஒவ்வொரு நாளும் நீ என்னை அதிகமாக நேசிக்கிறாய்," என்று மானஸமந்திரம் செய்யவேண்டும். இப்படி விடாமல் பழகிவந்தால் வெற்றி தானே உண்டாகும். மற்ற விஷயத்தைப்பற்றி நீரொன்றும் மனக்கவலை கொள்ளவேண்டாம்.

மற்றவருடைய ஆக்ஷேபம்:—

சில சமயங்களில் நம்முடைய பெற்றோரேனும் பெண்ணைப் பெற்றோரேனும் நம்முடைய விவாகத்துக்கு ஆக்ஷேபம் செய்யக்கூடும். இவர்களை வசப்படுத்துவதற்கு மேல் பதினாறுவது பாடத்தில் கூறிய முறையை அனுஷ்டிக்கலாம். இப்படிச் செய்யும்போது இவர்கள் செய்கிற ஆக்ஷேபம் இன்னதென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதற்குத் தக்கபடி மந்திரம் ஜபித்தாற்றான் பயனுண்டாகும். விவாக காலத்தில் எத்தனையோ வகையான ஆக்ஷேபமுண்டாகக்கூடும். அவற்றையெல்லாம் பகுத்தறிந்து அவ்வவற்றிற்குத் தக்க மந்திரத்தை இங்கெடுத்தெழுதுவது முடியாது. இதைப் படிப்போர் தத்தமக்குச் சங்கடம் நேரிடுங்காலத்தில் அதற்குத்தக்கபடி மந்திரம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பாடம்—இருபது

மணமகன் மணமகளுடைய காதல் விருத்தி

இவ்வகை நேசத்தை விருத்திசெய்தல் எளிய காரியமே:—இப்பாடத்திற் சொல்லப்படும் முறையில் விருத்திபெறுவது ஓர் அரிய காரியமன்று; மற்றைப் பாடங்களின் முறையைக்காட்டினும் இம்முறை செய்வதற்கு எளிதாகும். இதற்கு இரண்டு காரணங்களுண்டு: ஒன்று, ஒரு பெண்ணும் ஒரு புருஷனும் முதலில் ஒருவரையொருவர் மணந்துகொள்வதால் நாளடைவில் அவர்களுக்கிடையில் அன்பென்னும் ஆர்வம் வளர்ந்துகொண்டேவரும். இரண்டு, ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய சங்கமம் அதிகப் பற்றுள்ளதா யிருப்பதாலும் அவர்கள் இருவரும் ஒவ்வொருநாளும் நெருங்கிப் பழகிவருவதாலும் இருவருக்கிடையில் மானிட வசியம் விருத்தி

யடைவதற்கு நல்ல மார்க்கமுண்டு. மனைவி புருஷனை யேனும், புருஷன் மனைவியையேனும் வசப்படுத்த வேண்டுமாயின் இப்புத்தகத்தின் முதற்பாகத்திற் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களைக் கசடறக் கற்றல்வேண் டும். தன்னம்பிக்கை யென்னும் தலைப்பின்கீழ்ச் சொல்லப்படும் விஷயத்தை அதிநுட்பமாகக் கவனித் தல் வேண்டும்.

மானஸதந்தியும் எளிதுதான்:—

மானஸ தந்தியின் சம்பந்தமுள்ள கடுமை யான முறைகளை யெல்லாம் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய தில்லை; முதன்மூன்று முறைகளைமட்டும் செய்துவரு வதே போதும். நம்முடைய மனைவியை எதிரில் வைத்துக்கொண்டே மானஸ மந்திரம் செய்வதற்கு அனேக சமயங்கள் வாய்க்கும். அவள் நம் பார்வையி லிருக்கும்போது அவளுடைய மூக்கின் அடிப்புறத் தைப் புருவமத்தியில் கூரிய பார்வையோடு நோக்கிக் கொண்டு பின்வருமாறு மானஸமந்திரம் செய்யலாம்: "நீ என்மீது கொண்டிருக்கும் காதல் நாளுக்குநாள் வளர்ந்தோங்க வேண்டும். அல்லும்பகலும் என்னையே நீ தியானம் செய்துகொண் டிருக்கவேண்டும். நம் முடைய நேசமும் பாசமும் வளர்ந்தோங்குவதற் குரிய செய்கைகளை யெல்லாம் நீ தவறாமல் செய்ய வேண்டும். என்னை நீ கனவிலும் மறப்பது கூடாது."

இவ்வகையான மானஸ மந்திரங்களை உச்சரிக்கும் போது உம்முடைய முழுப்பலத்தையும் மந்திரத்திற் செலுத்தி மிகுதியான நம்பிக்கை கொள்ளவேண்டும். மணமகனுக்கும் மணமகளுக்கு மிடையில் சமயம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் இம்முறையை அனுஷ்டிக்கலாம்; ஆனால் இப்படிப்பட்ட மானிடவசிய வேலை செய்கிறோம், என்னும் விஷயம் எதிரிக்குத் தெரியாமலிருத்தல் வேண்டும். நம்முடைய வார்த்தையாலேனும் பார்வையாலேனும் எதிரிக்குச் சந்தேகம் பிறந்து விடுமாயின் இம்முறையில் வெற்றி யடைவதற்குப் பெருந் தீங்குண்டாகும்.

பாடம்—இருபத்தோன்று

ஸ்திரீகளிடத்தில் கௌரவம் பெறுதல்

தன் னம்பிக்கையும் மானிட வசியமும் வேண்டும்:—ஸ்திரீகள் புருஷர்களிடத்தில் கௌரவம் பெறவேண்டுமாயினும், புருஷர்கள் ஸ்திரீகளிடத்தில் கௌரவம் அடையவேண்டு மாயினும் அவர்களுள் ஒவ்வொருவரும் இப்புத்தகத்தின் முதற் பகுதியிற் சொல்லப்பட்ட மானிடவசியத்தைப்பற்றி நன்ருகப் பரிசீலனை செய்தல்வேண்டும். இன்னமும் தன்னம்பிக்கை யென்னும் விஷயத்தைப்பற்றி அதிஜாக்ரதையோடு படித்து அதன் நுட்பத்தையெல்லாம் கிரகித்துக் கொள்ளவேண்டும். இப்பாடத்திலுள்ள முறையையேனும் வேறு பாடங்களிற் சொல்லப்படும் முறையையேனும் பழகும்போதெல்லாம் பிராணுயாமப் பழக்கத்தையும் விடாமல் பழகிவருதல் வேண்டும்.

இப்பாடத்துக்குரிய முறை யாது?—

ஆடவரேனும் பெண்டிரேனும் ஒருவரையொருவர் நட்புச்செய்து கௌரவம் பெறவேண்டுமாயின் ஒவ்வொருவரும் தம்மா லியன்றவரை தம்பாலுள்ள அருவருக்கத்தக்க குணங்களையெல்லாம் கைவிடவேண்டும். பிறர் நம்மிடத்தில் எவ்வாறு நடந்துகொண்டால் நமக்குத் திருப்தியா யிருக்குமென்று நினைக்கிறீரோ அவ்வாறே நீரும் பிறருக்குத் திருப்தியுண்டாகும்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும். நம்முடைய எதிரி கண்பார்வையி லிருந்தால் நீர் அவருடைய புருவமத்தியில் உம்முடைய நோக்கத்தைச் செலுத்தவேண்டும்; ஆனால் எதிரி பின்புறமாகத் திரும்பிக்கொண் டிருந்தால் அவருடைய அடிமூளையில் பார்வையைச் செலுத்தவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது அடியிற்கண்டபடி மானஸமந்திரங்களையும் உச்சரித்தல் வேண்டும்: “நீ என்னை நேசிக்க வேண்டும்; என்னுடைய நட்பை விரும்பாமல் உன்னால் சும்மா இருப்பது முடியாது. ஒவ்வொரு முறையும் நீ என்னைக் காணும்போ தெல்லாம் என்மீது உனக்குள்ள கௌரவமும் அபிமானமும் அதிகப்படும்,” என்றிவ்வா றெல்லாம் சமயோசிதம்போல் மந்திரம் சொல்லிக் கொள்ளலாம். இவற்றை உச்சரிக்கும் போது நம்முடைய திடசித்தத்தையும், முழுப் பலத்தையும் அம் மந்திரத்திற் செலுத்தவேண்டும்.

வெற்றியுண்டாகி விட்டதென்று நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்; வெற்றியின்மீது நமக்கிருக்கும் நம்பிக்கையின் பலத்துக்குத் தக்கபடியே இம்முறை நமக்குப் பயன்தரும். இராக்காலத்தில் படுக்கைக்குப் போகும் போது எவரெவருடைய கௌரவத்தை நீர் பெற வேண்டுமென்று கருதுகிறீரோ அவரவருடைய உருவத்தையெல்லாம் மானஸ தந்தியின் ஐந்தாவது அப்பியாசத்திற் சொன்னபடி உம்முடைய மனக்கண்ணுக் கெதிரில் கொண்டுவந்து அதற்குத்தக்க மந்திரங்களை உச்சரித்தல் வேண்டும். முழு நம்பிக்கையோடு இதைச் செய்துவரின் இப்படிப்பட்ட காரியங்களெல்லாம் அதியெளிதில் வெற்றி கொடுக்குமென்பது திண்ணம்.

இங்கே ஆடு இருக்கிறது; இடைச்சி எங்கே இருக்கிறாள்?

பாடம்—இருபத்திரண்டு

ஸ்திரீ புருஷருடைய ஊடலை ஒழித்தல்

ஊடலுக்கு உவந்த மருந்துண்டு:— எல்லா ஸ்திரீ புருஷர்களும் ஒருவரோடொருவர் எப்பொழுதும் சச்சரவு செய்துகொண்டிருக்கிறார்களென்று நாம் இங்குச் சொல்லத் துணியவில்லை. ஆனால் ஒவ்வொரு கணவன் மனைவியரிடத்திலும் சிலகாலத்திலேனும் ஊடல்விவாதம் காணப்படுமென்றும், அப்படியுண்டாகும் காலத்தில் அவர்கள் தம்மிடத்திலுள்ள குற்றத்தைக் கருதாமல் அயல் வீட்டிலிருக்கும் ஸ்திரீபுருஷ மனஸ்தாபத்தைப் பற்றி மட்டும் பேசுவதால் பயனொன்றுமில்லையென்றும் நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். நமக்கும் நம்மனைவியர்க்குமிடையில் உண்டாகும் சச்சரவுகளை முதலில் நீக்கிக்கொண்டு அதன்பின் மற்றவருக்கு நாம் சமாதானம் செய்ய முயலவேண்டும்.

ஸ்திரீ புருஷருடைய ஊடலை ஒழித்தல்

புருஷன்மனைவியருக்கிடையிலுள்ள வாஞ்சைகுறைவதால் உண்டாகும் துக்கத்தைக் காட்டினும் உலகத்தில் கொடிய துன்பம் வேறொன்றில்லை. மனத்திற்குகந்த மனையாள் கிடைப்பதே மனிதனுக்குப் பெறற்கரிய பாக்கியமாகும்; பயனற்ற பெண்டு பிள்ளையின் கூட்டம் பேய்ச்சுரைத் தோட்டத்துக் கீடெனச் சொல்லலாம். "சற்றேனுந் — தாறுமா றாக நடப்பாளே யாமாகிற், கூறுமற் சன்னியாசங் கொள்," என்னும் வாக்கியம் உண்மையன்றோ? நேசமற்ற மனைவியால் மகா துன்பமும் துயாமும் விளைந்தபோதிலும் அவற்றை யெல்லாம் விலக்கிக்கொள்வதற்குத் தக்க உபாய மில்லாமற் போகவில்லை. அவ்வுபாயத்துக் குரிய முறைகளைச் சொல்லப் புகுமுன் சில முக்கியமான அம்சங்களை முதலில் எடுத்துச் சொல்லுவோம்.

முக்கிய அம்சங்கள் :—

சன்மார்க்க நெறியினின்றும் நீர் சிறிதும் தவறக்கூடாது. சக்களத்திப் போராட்டத்தாற்றான் உலகத்தில் ஸ்திரீ புருஷருக் கிடையில் பொறாமையும் அபிமானக் குறைவும் உண்டாகின்றன. இன்னமும் மனைவியிடத்தில் நீர் உள்ளொன்றும் புறமொன்றுமாக இருப்பது கூடாது; நும்பாலுள்ள நற்குணங்களைப்பற்றிப் பெருமை பாராட்டிக்கொள்ளாமல் தீக்

குணங்களைமட்டும் அவை சிறியவையா யிருந்தபோதி லும் பெரியவையேபோல் நினைத்துக்கொண்டு அவற் றை ஒழிக்க முயலவேண்டும். பெரும் பான்மையான நற்குணங்க ளிருப்பதால் சிறுபான்மையான தீக் குணங்களிருக்கின் குற்றமொன் றில்லை யெனக் கருத வேண்டாம்; "நூற்றைக் கெடுத்தது குறுணி" என் பதுபோல் தீக்குணம் சிறிதாயினும் அதனுல் பெருந் தீங்கெல்லாம் விளைதல் கூடும். நம்மிடத்தில் எவ் வகைத் தீக்குணமிருப்பதால் நம்மீது நம் மனைவிக்கு வெறுப்புண்டாகிறதென்று கண்டுபிடித்து அக் குண த்தை அப்பொழுதே ஒழிக்க முயலவேண்டும். நூறு பங்கு நற்குணத்தால் எவ்வளவு நன்மை யுண்டாகக் கூடுமோ அதைக்காட்டினும் ஒருபங்கு தீக்குணத் தால் அதிக தீமை விளையும். ஆதலின் தீக்குணத்தை அறவே ஒழித்துவிட வேண்டும். நம்மீது நம்மனை விக்கும் மற்றவருக்கு முள்ள நேசம் குறைவதும் நிறைவதும் அவர்களுடைய குணதோஷங்களெனச் சிறிதும் கருதவேண்டாம். நம்மீது பிறருக்குண்டா கும் அருசியைக்கெல்லாம் காரணம் நீரே; மனைவிக்கு நம்மீது திருப்தி யுண்டாகும்படி நடந்துகொள்ள வேண்டியது நம்முடைய கடமையல்லாமல் அவள் மீது குறை சொல்வதால் யாது பயன்? பிறரைத் திருப்தி செய்யக்கூடிய நற்குணங்களெல்லாம் உம் மிடத்தில் அமைந்திருந்தும் நம் மனைவி தன்னுடைய

துஷ்டத்தனத்தால் உம்மை விரும்பா திருப்பாளா யின் அவளைத் திருத்துவதற்கு இருபது இருபத் தோராவது பாடங்களில் சொல்லப்பட்ட முறைகளை உபயோகிக்கலாம். நீர் மனைவிக் கிதமாக நடந்து கொள்ள வேண்டுமல்லாமல் அவள்பாலுள்ள அற்பக் குற்றங்களையெல்லாம் கணக்கிட்டுக்கொண் டிருப்பது கூடாது. இவ்விஷயம் புருஷருக்குமட்டும் சொன்ன தன்று; பெண்டிரும் தம்முடைய கணவனிடத்தில் இப்படியே நடந்துகொள்ளல் வேண்டும். இவ்வுலகத் தில் நாம் யாரிடத்தில் அதிகப் பற்று வைக்கவேண் டுமோ அப்படிப்பட்டவரிடத்தில் குற்றம் பார்க்கின் சுற்றமில்லாமலே போகும்; நீர் மானிட வசிய சக் தியை விருத்திசெய்துகொள்ள வேண்டும்; அதற்காக அதிக காலத்தைச் செலவுசெய்து தேர்ச்சிபெற வேண்டும். ஸ்திரீபுருஷருக்கிடையில் சச்சரவு இல்லா மற் போகவேண்டுமாயின் இருவருக்கும் பொறுமை மிகுதியா யிருத்தல் வேண்டும்; "பொறுத்தா ரரசாள் வார், பொங்கினர் காடுகொள்வார்," என்பது பழ மொழி. எல்லா விஷயத்தைக் காட்டினும் நீர் முக்கிய மாகக் கவனிக்கவேண்டிய தொன்றுண்டு: இதைப் படிக்கும் நீர் ஆடவராயின் நும்மனைவியோடு வீண் வாதங்கள் செய்வதை விட்டுவிட வேண்டும் ; நீர் பெண்டிராயின் நும் கணவனோடு அநுசிதமான வாக்கு வாதங்களை யெல்லாம் விலக்க முயலவேண்

டும். இருவருக் கிடையில் உசிதக் குறைவான விவாதம் நிகழ்வதால் வீண்மனஸ்தாபம் உண்டாகு மல்லாமல் பயனென்றும் விளைவதில்லை. இதனாற்றான் சச்சரவு வளர்ந்துகொண்டே போகிறது.

மானஸதந்தியும் உடன்பழக வேண்டும்:—

மானஸதந்தியின் சம்பந்தமான முறைகளைச் சரியாகச் செய்துவரின் சிலநாளைக்குள் ஸ்திரீ புருஷருக் கிடையில் முன்னிருந்த நேசமே மறுபடியும் உண்டாகும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஊக்கமும் உழைப்பும் அதிகப்படுகின்றனவோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு வெற்றியும் அதிகப்படும்.

கண்பார்வையும் மானஸ மந்திரமும்:—

நம்முடைய எதிரி நமக்கெதிரி லிருக்கும் போது அவருடைய புருவமத்தியை நோக்கவேண்டும். எதிரி பின்புறமாகத் திரும்பிக்கொண் டிருந்தால் அப்பொழுது தலையின் பின் புறத்தில் அடிமூளையைப் பார்க்கவேண்டும். மானஸ தந்தியின் முதலிரண்டு அப்பியாசங்களிற் சொன்ன முறைப்படி கீழ்க்காணப்படும் மந்திரங்களை உச்சரித்தல் வேண்டும்: "என்மீது உனக்கு அதிக விருப்பமுண்டாக வேண்டும்; என் நேசத்தை நீ எப்போதும் விரும்ப வேண்டும்; ஒவ்வொருநாளும் என்மீது உனக்குள்ள நேசம் விருத்தியடைய வேண்டும்; நாம் உயிரோடிருக்குங் காலமட்

டும் நீ என்னை ஒரு வினாடியும் மறப்பது கூடாது.'' இவைபோன்ற மந்திரங்களைச் சமயோசிதமாக உச்சரித்தல் வேண்டும். சமயம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் இம்மந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்டு வரலாம். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நீர் இம்முறையைச் செய்யும் விஷயத்தில் பிரயாசையும் பிரியமும் எடுத்துக்கொள்ளுகிறீரோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு வெற்றியும் அதிகப்படும். "எறும்பூரக் கற்குழியும்" என்பதுபோல் விடாமற் பழகிவரின் வெற்றி எளிதிலுண்டாகு மல்லாமல் சும்மா இருக்கின் சுகமில்லை.

பாடம்—இருபத்து மூன்று

நண்பரின் இழந்த நேசத்தைப்பெறுதல்

இதை மானஸ தந்தியால் பெறலாம்:—ஒரு காலத்தில் நண்பர்களா யிருப்பவர்கள் மற்றொரு காலத்தில் தம்முடைய நேசத்தை யிழந்து பகைமை கொள்வதுண்டு. எல்லா நேயர்களும் இப்படியே பகைமை கொள்ளுகிறார்களெனச் சொல்வது முடியாது. ஆனால் பகைமை கொள்ளும் சிலருக்கேனும் அவர்களுடைய பழைய நட்பை உண்டாக்க வேண்டுவதற்குரிய உபாயம் ஒன்றைத் தேடவேண்டும். நாம் நம்முடைய பழைய நண்பர்களைப் பார்க்கும்படி நேரிடின் முன் இருபத்திரண்டாம் பாடத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் முறையை உபயோகிக்கலாம். ஆனால் நமக்கெதிரில் வாராதவரா யிருந்தபோதிலும் அன்னியநாட்டி லிருப்பவரா

யிருந்தபோதிலும் இருபத்திரண்டாம் பாடத்தின் முறையை உபயோகிப்பது முடியாது; அப்பொழுது மானஸதந்திக்குரிய நாலாவது ஐந்தாவது அப்பியா சங்களைப் பழகவேண்டும்.

மானஸ மந்திரம்:—

"என்மீது முன்னம் உனக்கிருந்த நேசம் மறுபடியும் உன்மனத்தில் உதிக்கவேண்டும். என்னுடைய பழைய நட்பை நீ மறப்பது கூடாது; நம்முடைய நேசம் ஒழிந்ததற்குக் காரணம் என்பாலுள்ள குற்றமா யிருந்தால் அக்குற்றத்தை நீ மன்னிக்க வேண்டும்; உன்னுடைய குற்றமா யிருப்பின் அதை ஒழித்து என் நேசத்தை நீ மறுபடியும் பெற முயல வேண்டும். என் நேசத்தைப் பெருமல் உன்னுல் சும்மா இருப்பது முடியாது; என்னுடைய நேசத்தை நீ பெறுவதல்லாமல் உன் நேசத்தையும் எனக்குத் தரவேண்டும்," என்று இப்படிப்பட்ட மானஸமந்திரங்களை எப்பொழுதும் உபயோகித்து வரலாம்; பகற்காலங்களில் மூன்று நான்கு முறையும் இராக்காலங்களில் படுக்கைக்குப் போகும்போது இரண்டு மூன்று முறையும் இதைச் சொல்லிவரின் வெற்றி அதிஎளிதி லுண்டாகும்.

பாடம்— இருபத்து நான்கு

பதமற்ற குழந்தையைப் பக்குவப்படுத்தல்

தூக்கத்தில் மந்திரம் செப்பல் :— "சொற்கேளாப் பிள்ளைகளாற் குலத்துக் கீனம்" என்பதுபோல் தாய் தந்தையுடைய சொல்லைக்கேட்டு அவருக்கிதமாக நடக்கப் பெறாத குழந்தைகளைப் பெறுவதைக் காட்டினும் அதிகமான வியாகுலம் வேறொன்றுமில்லை; "கூழைவிழு தைப்பெற்ற வால்போலை யாகும், ஏழைமக வைப்பெற்ற இல்," என்றாரொருவர். இப்படிப்பட்ட இதமற்ற குழந்தைகளைப் பதப்படுத்துவதற்கு வைத்திய சாஸ்திரத்தில் மருந்தொன்றும் காணப்படவில்லை; ஆசிரியர்களாலும் இத்தகையினரைத் திருத்துவது முடியாது. ஆனால் எப்படிப்பட்ட கெட்ட குழந்தையாயினும் அதை ஹிப்னாட்டிஸத் தூக்கத்துக்குக் கொண்டுபோய் நற்குணத்

துக்குரிய மந்திரங்களை உச்சரிக்கின் மிக்க நன்மை யுண்டாகு மென்பது மேஸ்மெரிஸ, ஹிப்னுட்டிஸ சாஸ்திரங்களைப் படித்த எல்லோருக்கும் நன்ருகத் தெரியும். உலகத்தில் எல்லோரும் ஹிப்னுட்டிஸத்தில் தேர்ச்சிபெற முயற்சியெடுத்துக் கொள்ளாம லிருப் பதனுல் சாதாரண மனிதர்களுக்கும் உபயோகப் படக்கூடிய எளிய முறையைமட்டும் நாம் இங்கெடுத் துச் சொல்வோம். குழந்தைகள் சாதாரணமாக நித்திரை செய்யும்போதும் நற்குணத்துக்குரிய மந் திரங்களைச் செப்பலாம்; இதனுல் வேண்டிய வெற்றி மிக எளிதில் சித்தியாகும்.

குழந்தைக்குச் சந்தேகம் ஜனிப்பது கூடாது:—

தாய்தகப்பன் மார் குழந்தையைப் பக்குவப் படுத்துவதற்கு இரகசியமாக முயற்சிசெய்யும் விஷ யத்தைப்பற்றி அக்குழந்தைக்குச் சிறிதும் சந் தேகம் உண்டாவது கூடாது. நாம் இன்னது செய் கிருேமென்பது குழந்தைக்குத் தெரியாம லிருக்க வேண்டும்; சிறிதேனும் அஃது அக்குழந்தைக்குப் புலப்படுமாயின் வெற்றிக்கு இடையூறுண்டாவ தல் லாமல் காலதாமதமும் அதிகப்படும். இதனுற்ருன் எதையும் இரகசியமாகச் செய்தல்வேண்டும்.

சாதாரணத் தூக்கத்திலும் மந்திரம் செய்யலாம்:—

ஹிப்னுட்டிஸத் தூக்கத்திலிருக்கும் போது மந்திரங்களை வாயால் உச்சரிப்பதுபோல் குழந்தை

கள் சாதாரண உறக்கத்தி லிருக்கும்போது வாயால் மந்திரங்களை உச்சரிக்காமல் மானஸமந்திரமே செய்ய வேண்டும். ஹிப்னுட்டிஸத் தூக்கத்தில் வைத்து மந் திரம் செய்வதால் உண்டாகும் வெற்றிக ளெல்லாம் சாதாரணத் தூக்கத்தில் செய்யும் மானஸ மந்திரத் தாலு முண்டாகும். ஐந்து வயதுமுதல் பதினன்கு பிராயத்துக் குட்பட்ட குழந்தைகளைச் சாதாரணத் தூக்கத்தில் வைத்து மானஸமந்திரம் செபபலாம்.

மந்திரம்:—

குழந்தைகள் இரவிலேனும் பகலிலேனும் அயர்ந்து நித்திரை செய்யும்போது அவர்களுக் கெதி ரில் நின்றுகொண்டு மானஸமந்திரம் செய்யவேண் டும்; இவ்வாறு அடிக்கடி செய்வதால் வெற்றி அதி எளிதி லுண்டாகும்: "நீ உன் தாய் தந்தையரின் கட்டளைபோல் நடக்கவேண்டும்; நீ எப்போதும் சுய நயம் பாராட்டக் கூடாது; 'மகன்றந்தைக் காற்று முதவி யிவன்றந்தை, யென்னோற்ருன் கொல்லெனுஞ் சொல்,' என்னும் குறளில் சொல்லியபடி நீ நடக்க வேண்டும். 'தந்தைதாய் வாக்கியபரி பாலனஞ் செய் தவன் தசாத குமார ராமன்,' என்பதுபோல் நீயும் அவனைப்போன்ற நற்பெயர் கொள்ள வேண்டும்," என் றிவைபோன்ற மந்திரங்களை மனனஞ்செய்ய வேண்டும்.

பதமற்ற குழந்தையைப் பக்குவப்படுத்தல்

குறிப்பு:—

குழந்தைகள் தூங்கும்போது மட்டுந்தான் இப்படிப்பட்ட மந்திரம் சொல்ல வேண்டுமென்னும் நியதியில்லை. அவர்கள் விழிப்புக் காலத்தில் விளையாடிக்கொண் டிருக்கும்போதும் படித்துக்கொண்டிருக் கும்போதும் மானஸ மந்திரங்களை உச்சரிக்கலாம்; குழந்தைகள் தூங்கிக்கொண் டிருக்கும்போது தாய் தந்தையரேனும் மற்றவரேனும் அவர்களுக்கருகி லிருந்துகொண்டு அவர்களுடைய தீயகுணங்களைப் பற்றிப் பேசுவது அறவே கூடாது. குழந்தைகளுக் கெதிரில், "ஐயோ! நானென்ன செய்வேன்? என் குழந்தை என் பேச்சுக்கு மீறி நடக்கின்றனே! அவனை என்னுல் அடக்க முடியவில்லையே!" என்றிவை போன்ற வாக்கியங்களை எப்போதும் சொல்வது கூடாது; இப்படிப்பட்ட விஷயத்தை மனத்தாலும் நினைப்பது தகாது. குழந்தைகளை நல்வழிப் படுத்து வோம், என்னும் நம்பிக்கையும், நம்மாலியலாத காரி யம் ஒன்றுமில்லை யென்னும் துணிவும் இருத்தல் வேண்டும். மகா துஷ்டத்தனமுள்ள காட்டுமிருகங் களையெல்லாம் மனிதன் அடக்கியாளும்போது குழந் தைகளை அடக்க முடியவில்லை யென்பது வீண் எண் ணமேயாகும்.

பாடம்—இருபத்தைந்து

கல்யாணத்திற்கு ஏற்பாடான மணப்பெண்ணின் காதலைப் பெறுதல்

இயற்கைக் காதலை அதிகப்படுத்தல்:— ஓர் ஆடவனுக்கு ஒரு பெண்ணை விவாகம் செய்வதென நிச்சயம் செய்துவிட்டால், அவ்விருவரும் குழந்தைப் பருவத்தைக் கடந்து யௌவனப் பருவத்தை அடைந்தவர்களாயின் அவர்களுக்கிடையில் காதல் இயற்கையாகவே உதிக்கும். பெரும்பாலும் பால்ய விவாகமே நடப்பதாலும், மணமகன் மணமகளுடைய விருப்பத்தை அனுசரிக்காமல் தாய்தந்தையரே விவாகத்தைத் தம்முடைய உசிதம்போல் திட்டம்செய்துவிடுவதாலும் கல்யாணமாகப்போகும் ஸ்திரீ புருஷருக் கிடையில் சில சமயங்களில் நேசம் உண்டாவதில்லை. "கண்டுகேட் டுண்டுயிர்த் துற்றறியு மைம்புலனு, மொண்டொடி கண்ணே யுள," என்னும் குறளில் சொல்லியதுபோ லில்லாமல் மனங்கொள்ளாத மனைவியை மணஞ்செய்து கொள்வதைக் காட்

டினும் சும்மா இருப்பதே சுகந்தரும். மணமுடிய வேண்டிய இருவருள் ஒருவருக்கேனும் இருவருக்கு மேனும் விருப்பமில்லாம விருத்தல்கூடும்; "காத விருவர் கருத்தொருமித்து ஆதரவு பட்டதே யின் பம்," என்பதேபோல் இருவரும் பரஸ்பரம் காதல் கொள்ளவேண்டும். காதல் இல்லாமற் போயின் மானிடவசிய சாஸ்திரத்தையும் மானஸ தந்தியின் விஞ்ஞானத்தையும் கசடறக்கற்று அவற்றில் சொல் லியவண்ணம் நடந்துவரின் காதல் அதிகப்படும்; ஒரு வருக்கு விருப்பமிருந்து மற்றவருக் கில்லாவிடின் இப் படிச்செய்யலாம். இருவருக்கும் இல்லாவிடின் அவர்க ளுடைய தாய் தந்தையரே இம்முறைகளை உபயோ கித்தல் வேண்டும். நீர் கோரிய பெண் உமக்கெதிரி லிருந்தபோதினும் இல்லாவிடினும் அடியிற் கண்ட படி மானஸ மந்திரம் செய்துவரலாம்: "நீ என்னை விவாகம் செய்துகொள்ள விருப்பங் கொள்ளவேண் டும்; என்மீது உனக்குள்ள நேசம் நாளுக்குநாள் அதி கப்படும். என்னைத்தவிர வேறு யாரையும் நீ மணம் புரிந்து கொள்ளக்கூடாது; என்னையே நீ மணம் புரி ந்துகொள்ள வேண்டும் ; என்மீது காதல் கொள்வ தால் உனக்கு மிக்க நன்மை யுண்டாகும்; என்னால் உனக்கு இல்லற இன்பத்தின் நன்மை யெல்லாம் மிகுதியா யேற்படும்; என்மீ துனக் குண்டாகும் காதலை உன்னால் ஒருபோதும் தடுப்பது முடியாது."

பாடம்— இருபத்தாறு

மனமில்லா மணத்தை மகிழ்வுபெறச் செய்தல்

இதைச் செய்வதெப்படி?—ஸ்திரீ புருஷர்களுக் கிடையில் மனமில்லாம லிருக்கும்போது சில சமயங்களில் விவாகம் நிகழ்ந்து விடுவதுண்டு. காதலுக்காக விவாகம் செய்துகொள்ளாமல் காமம் முதலிய வேறு காரியங்களை உத்தேசித்தே நம்நாட்டில் பெரும்பாலும் கல்யாணம் நடைபெறுகின்றது: பணத்துக்காகவோ, படிப்புக்காகவோ, வேறு உறவுக்காகவோ கல்யாணம் செய்து விடுகிறார்கள். இப்படிச் செய்தபோதிலும் சிலர்மட்டும் நாளடைவில் காதல் மிகுந்து பிரியா நேசம் பெறுகிறார்கள் ; ஆனால் பெரும்பாலும் அவர்களுக் கிடையில் காணப்படும் சிறிது நேசமும் நாளுக்குநாள் குறைந்து சச்சரவு அதிகப்பட்டு இருவரும்

கல்யாண பந்தத்தை முறித்துக்கொண்டு திக்குக் கொருவராகத் திரும்பிவிட நேரிடுகின்றது. ஆடவரும் பெண்டிரும் சிற்றின்ப நுகர்ச்சியைப் பெறுதற் குரிய பருவகால மடைந்த பின்னர் அவர்களுடைய முழு விருப்பத்தையும் தெரிந்துகொண்டே விவாகம் செய்தல் வேண்டும்; அவர்களுடைய விருப்பத்தை அனுசரிக்காமல் செய்யும் கல்யாணமெல்லாம் கஷ்ட காலமாகவே வந்து முடியும். பெரும்பாலும் இருவருள் ஒருவருக்குமட்டும் காதல் மிகுந்திருக்கும். அதற்குத் தக்கபடியான பரஸ்பரக் காதல் எதிரியினிடத்தில் உண்டாகாம லிருக்கலாம். ஸ்திரீ புருஷ வாஞ்சையை அதிகப்படுத்துவதற்காக முன்னொரு பாடத்தில் சொன்ன முறையையே இங்கும் உபயோகிக்கலாம்; ஆயினும் இதற்காகத் தனியான மந்திரங்களை உச்சரிப்பது அதிக நன்மை பயக்கும்: "நீ என்னை நேசிக்கவேண்டும் ; என்மீ துனக்கிருக்கும் காதல் ஆயிரம் பங்கு அதிகப்படவேண்டும். உன்மீ தெனக்குள்ள காதலின் அளவு இவ்வளவென்று நீ உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்; நம்மிருவருக் கிடையில் காதல் மிகுதற்குரிய வழிகளை யெல்லாம் நீ அனுஷ்டிக்க வேண்டும்," என்றிவைபோன்ற மானஸ மந்திரங்களைச் சமயத்துக்குத் தக்கவண்ணம் உபயோகித்து வரவேண்டும்.

பாடம்—இருபத்தேழு

உருக்கமற்ற உறவினரின் உருக்கத்தைப் பெறுதல்

இருவகை உறவினரை இருவகையாக வசப் படுத்தவேண்டும்:—நம்மீது எக்காலத்திலும் பிரியமில்லாத உறவினர் சிலருண்டு. வேறு சிலர் முதலில் நம்மோடு உறவாடியிருந்து பிறகு விரோதம் பாராட்ட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். இரண்டாவது வகையாரை வசியப்படுத்த வேண்டுமாயின் அடியிற்கண்ட மந்திரங்களை மனனஞ் செய்யவேண்டும்: "முன்னம் என்மீது உனக்கிருந்த அபிமானம் உன்பால் இப்போது உதிக்கவேண்டும். நாளுக்குநாள் நீ என்னை அதிகமாக நேசிக்கவேண்டும். நான் ஏதேனும் தவறு செய்திருந்தபோதிலும் அதை நீ மறந்துவிட வேண்டும். என்மீது உனக்கிருக்கும் வெறுப்பையெல்லாம் ஒழித்து விருப்பத்தைக் கொள்ளவேண்டும்." உறுதியோடும் நம்பிக்

கையோடும் இம்மந்திரங்களை அடிக்கடி தியானம் செய்துவரின் அதியளிதில் வெற்றியுண்டாகும்.

எப்போதும் பிரியமில்லா உறவினரின் பிரியத்தைப் பெறுவதெப்படி ?—

நம்முடைய பந்துக்களுள் மட்டும் பிறந்து நம்மீது ஒருகாலத்திலும் பிரியம் பாராட்டாம லிருந்துவரும் மனிதரின் பிரியத்தைப் பெறவேண் டுமாயின், "என்னுடைய குணமெல்லாம் உனக் குப் பிடித்திருக்கும்; என்மீது நீ இனியில்லாப் பிரி யங் கொள்ளவேண்டும்; என்னை ஒவ்வொரு நாளும் நீ மறவாமல் நினைக்கவேண்டும்; என் பிரியத்தைப் பெருமல் உன்னால் சும்மா இருப்பது முடியாது; என் விருப்பத்தை நீ பெறமுயன்று அதை அதிகப்படுத்து வதற் குரிய வழியை நீ தேடவேண்டும் ; மற்றெல் லாப் பந்துக்களிடத்திலும் நீ கொண்டிருக்கும் அபி மானத்தைக் காட்டினும் அதிகமான அபிமானம் என் மீது வைக்கவேண்டும்," என்றிப்படிப்பட்ட மந்திரங் களைத் தியானம் செய்துவரின் அவருடைய நேசம் அதிகப்பட்டு நம்மோடு அதிக உறவுபாராட்ட ஆரம் பிப்பார். இப்பாடத்திற் சொல்லப்பட்ட முறைக ளிரண்டையும் அனுஷ்டிக்கவேண்டுமாயின் இங்கே சொல்லப்பட்ட மந்திரங்களை அடிக்கடி மனனஞ் செய்யவேண்டும். குறைந்தபக்ஷம் நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று முறையேனும் மந்திரம் ஜபிக்கவேண்டும்.

பாடம்—இருபத்தேட்டு

மேலதிகாரியின் விருப்பத்தைப் பெறுதல்

துணிச்சலான சுயேச்சை கூடாது:—ஒவ்வொருவரும் பிறருக்கு அடிமையாகாமல் சுயேச்சையா யிருக்க வேண்டுமென்பதுண்மையே. ஆயினும் அனேகருடைய நல்லபிப்பிராயத்தைப் பெறுமல் சுயேச்சையாகத் திரிவதால் யாதுபயன்? "நார்த்தொடுத் தீர்க்கிலென் நன்றாய்ந் தடக்கிலென், பார்த்துழிப் பெய்யிலென் பல்லார் பழிக்கிலென், தோற்பையு ணின்று தொழிலறச் செய்தூட்டும், கூத்தன் புறப்பட்டக் கால்," என்று ஜைன முனிவர் மரணத்துக்குப்பின் நடக்கும் செய்தியைப்பற்றிப் பராமுகமாகச் சொல்லியிருந்த போதிலும் நாம் இவ்வுலகில் உயிரோ டிருக்குமட்டும் எல்லோருடைய நட்பைப்

பெறுவதல்லாமல் முக்கியமாக மேலதிகாரிகளின் நன்மதிப்பையும் பெற முயலவேண்டும்; "உலகத்தோ டொட்ட வொழுகல் பலகற்றுங், கல்லா ரறிவிலா தார்" என்னும் குறளில் மிகப் படித்தவராயினும் உலகவழக்கை யறியாதார் படியாதவரே யென்று வள்ளுவர் சொல்லியிருக்கிறார். உலக வழக்கை அறிந்து அதன்படி அனேகருடைய நல்லபிப்பிராயத் தைப் பெற்றுவரும்போது அவர்களுள் ஒருவ ருடைய பிரியத்தால் நம்முடைய வாழ்நாளே சாபல்ய மாகிவிடும். தக்க மனிதனுடைய பிரியம் ஒரு க்ஷணப்போதேனும் உம்மீ துண்டாகுமாயின் அதன்பின் உமக்கென்ன குறையுண்டாகும்? ஆதலின் அப்படிப்பட்ட வர்களுடைய நல்லபிப்பிராயத்தைப் பெற முயல்வதே உம்முடைய முக்கிய கடமை யாகும். மானிடவசிய சாஸ்திரத்திலும், மானஸ தந்தி சாஸ்திரத்திலும் வெற்றிபெறுவதில் நீர் பின் வாங்கக்கூடாது. உம்மால் எவ்வளவு தூரம் மானிட வசியத்தில் வெற்றிபெற முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் விருத்திபெற முயலவேண்டும்; மானிட வசியத்தின் வெற்றிக்குத் தக்கபடியே மற்றையோரின் பிரியத் தைப் பெறும் சக்தியும் அதிகப்படும். யாருடைய பிரியத்தை அடையவேண்டு மென்று நீர் கருதுகி றீரோ அவருடைய முன்னிலையில் இதமாக நடந்து கொள்வதற்குரிய குணத்தையெல்லாம் நீர் கொள்ள

வேண்டும்; உம்மீது எவருக்கும் பிரியமுண்டாகும்படி நடந்துகொள்ளும் சாமர்த்தியம் உம்மிடத்திலேயே அமைந்திருக்கிறது. ஆனால் அவரை நீர் வசப்படுத்த முயலும் விஷயம் அவருக்குத் தெரியாம லிருக்க வேண்டும். அவருக்கும் அருவருப்பை யுண்டாக்கா மல் நீரும் பக்குவமாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

பார்வையோடு மானஸமந்திரம் வேண்டும்:—

நீர் வசப்படுத்த வேண்டுமென்று நினைக்கின்ற மனிதனுடைய முன்னிலையி லிருக்கும்போது அவ னுடைய புருவ மத்தியை உற்றுநோக்கிக்கொண்டு, "நீ என்னை நேசிக்கவேண்டும்; என்மீது நீ அதிக கௌரவம் பாராட்டவேண்டும்" என்று மானஸமந்தி ரம் செய்யவேண்டும். அம்மனிதனை அடிக்கடி பார்க்க முடியாமல் எப்போதேனும் ஒவ்வொரு சமயத்தில் மட்டும் பார்க்கும்படி நேரிடுமாயின், மானஸதந்திக் குரிய முதல் மூன்று முறைகளை உபயோகித்து மேற் கூறிய மந்திரத்தைத் தியானஞ் செய்தல் வேண்டும். அம்மனிதனைக் காணமுடியாமற் போயினும், அன் னிய நாட்டிலிருக்கினும் மானஸதந்தியின் நான்கா வது ஐந்தாவது முறைகளை உபயோகித்து மேற் சொன்ன மந்திரத்தை மனனஞ் செய்தல் வேண்டும்.

பாடம்—இருபத்தோன்பது

உலகத்தில் முதன்மை பெறுதல்

மானிடவசியத்தில் தேர்ச்சிபெற வேண்டும்:— இவ்வுலகத்தில் மத விஷயத்திலேனும் இராஜாங்க விஷயத்திலேனும் சிலர் வெற்றியடைவதை நாம்காணும்போது நமக்கு ஒருவகைப் பொறாமை உற்பத்தியாகின்றது. கடவுள் எல்லோரையும் ஒரே தன்மையாகவே படைத்திருக்கிறாரென்று நாம் நினைக்கும்போது சிலர்மட்டும் உயர்பதவியிலும் சிலர் தாழ்பதவியிலும் இருப்பதற்குக் காரணம் புலப்படாமல் நாம் திகைப்படைகிறோம். சிலர், இதற்குக்காரணம் கருமமெனச்சொல்லுவர்; வேறு சிலர் தலைவிதியெனச் சொல்லுவர். இஃதெவ்வாறாயினும், நாம் உலகத்தில்

வெற்றியடைந்திருக்கும் மனிதர்களின் தன்மையை யும் செய்கையையும் ஆராய்ந்து பார்ப்போமாயின், இப்படிப்பட்ட மேன்மை தாழ்மைக்கெல்லாம் கார ணம், அவரவருக்குள்ள மானிடவசிய சக்தியின் உயர்ச்சியும் தாழ்ச்சியுமென்றே யூகித்தறிதல்வேண்டி யிருக்கும். இப்பொழுது நம்முடைய கண்ணெதிரில் வெற்றியடையும் மனிதர்களைப் பார்த்தால் அவர்க ளிடத்தில்அதிகமான மானிடவசியசக்தி அமைந்திருப் பதைக் காணலாம். உலகத்தில் பெரும் பெயர் பெற விரும்புவோர் மானிடவசிய சாஸ்திரத்தில் முழுத் தேர்ச்சியும் பெறவேண்டும். அஃதின்றேல் வெற்றி பெறுவது முடியாத காரியமாகும். இப்பாடத்தில் சொல்லப்படும் விஷயத்தில் தேர்ச்சிபெற விரும்பு வோர் இப்புத்தகத்தின் முதற் பாடங்களிற் சொல் லப்பட்ட மானிடவசிய சாஸ்திரத்தை நன்ருகக் கற்றுணர்ந்து அங்கே சொல்லியபடி நடந்து வெற்றி பெற வேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் மானிடவசியத் துக்குரிய முறையை நாம் அனுசரித்து வருவோ மாயின் இப்பாடத்தில் வெற்றி பெறுவதும் ஓர் அருமையான காரியமாகாது. ஒருமுறை மானிட வசியசக்தி உற்பத்தியாகி விடுமாயின் அது பிறகெப் போதும் தானே வளர்ந்து கொண்டு வரும். நாம் விரும்பினுலும் விரும்பாவிட்டாலும் அச்சக்தி தானே தொழில் செய்து கொண்டிருக்கும்.

உலகத்தில் முதன்மை பெறுதல்

மானஸமந்திரம்:—

நாம் இதுவரை சொல்லிவந்த பாடங்களில் ஒருவரை மட்டும் வசியப்படுத்துதற்குரிய மந்திரங்களைத் தெரிவித்திருக்கிறோம். ஒரே காலத்தில் அனேக மனிதர்களை வசப்படுத்துதற் குரிய மந்திரம் இன்ன தென்பதைப்பற்றி ஒன்றும் சொல்லப்படவில்லை. ஆனால் அஃதொரு கடினமான காரிய மன்று. ஒருவரை வசப்படுத்துவதாயினும், பலரை வசப்படுத்துவ தாயினும் மந்திரமெல்லாம் ஒன்றாகத்தா னிருக்கும். நீர் வசப்படுத்த வேண்டிய மனிதர்களுக் கெதிரில், "நீங்களெல்லீரும் என்னை விரும்பவேண்டும்; நான் உங்களுடைய தலைவனெனக் கருதவேண்டும்; என்னைப்பற்றிக் கௌரவமான எண்ணங்கொள்ள வேண்டும்; நான் சொன்னபடி நீங்களெல்லீரும் கேட்டு நடக்கவேண்டும்," என்றின்னோரன்ன மந்திரங்களைத் தியானம் செய்யலாம்.

பாடம்—முப்பது

நட்பை உறுதிப்படுத்தல்

மனிதனுக்கு ஒற்றுமை வேண்டும்:—ஒருவன் நமக்கு நண்பனாக வேண்டுமாயின் நாம் அவனுக்கு நண்பனாதல் வேண்டும்; இருவரும் மனமொத்தாற்றான் நட்புண்டாகும். காடுகளில் வசிக்கும் மிருகங்களுக்குள் ஒற்றுமை யிருப்பதில்லை. அவற்றுள்ளும் யானைகள் மட்டும் கூட்டம் கூட்டமாக ஒருங்கு வாழ்கின்றனவெனக் கேட்டிருக்கிறோம். மற்ற மிருகங்கள் ஒன்றோடொன்று ஒற்றுமையாக வாழ்வதில்லை. ஆனால் மனிதன் இப்படிப்பட்ட வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவனல்லன். ஆதிகால முதல் மனிதர்கள் ஒவ்வோர் ஊரிலும் கூட்டம் கூட்டமாகவே வசித்து வந்திருக்கிறார்கள்; இப்படிப்பட்ட கூட்டத்தில் நாமும் வசிக்கி

றும். எல்லோரும் ஒரே இடத்திற் சேர்ந்து வாழ்வது மட்டும் போதாது; அவர்களுடன் நட்போடு வாழவேண்டும்; சிலர்மட்டும் எல்லாரோடும் எப்போதும் சிநேகமா யிருக்கிறார்கள். ஆனால் அநேகர் சிலநேரம் சிநேகமாகவும் பலநேரம் பகைமையாகவு மிருந்துவருகிறார்கள். நண்பர்களில்லாத வாழ்க்கை நயமான வாழ்க்கை யாகாது; நமக்குப் பல நண்பர்கள் இல்லாவிடின் அது நம்முடைய தவறென்றே நினைக்க வேண்டு மல்லாமல் பிறருடைய குற்றமெனக் கருதக்கூடாது. நாம் மானிடவசிய சாஸ்திரத்தை நன்றாகக் கற்றுணர்ந்து அதன்படி அயலாரை வசப்படுத்த வேண்டும். நண்பர்கள் நம்மிடம் சொல்லும் இரகசியங்களை வெளிப்படுத்தி விடுவதாற்றான் அடிக்கடி சிநேகத்துக்குக் கேடுண்டாகின்றது. எப்பொழுதும் பிறருடைய இரகசியத்தை வெளிப்படுத்தாம லிருக்கவேண்டும்.

மானிட வசியத்தால் ஆகாதகாரியம் ஒன்றில்லை:—

நமக்கு மானிட வசிய சக்தி அதிகப்படுமாயின் அதனாலேயே நண்பர்களும் அதிகப்படுவார்கள்; நட்புவிஷயத்தில் இதனாலாகுங் காரியம் வேறெதனு மாகாது. யாரை நீர் சிநேகங்கொள்ள வேண்டுமென்று கருதுகின்றீரோ அவரை மானிடவசிய சாஸ்திரத்தின் விதிப்படி வசப்படுத்த வேண்டுமல்லாமல் அவர்களைப் பலாத்காரமாக இழுப்பது முடிய

மானிட வசிய சக்தி அமையப் பெற்றுள்ள ஒருவன் நேயர்களில்லையென்னும் விஷயத்தைப்பற்றித் துக்கிக்க வேண்டியதில்லை. அவருடைய மானிட வசிய சக்தியே பிறருடைய நட்பை உண்டுபண்ணத் தக்கதா யிருக்கின்றது.

மந்திரம்:—

யாருடைய நேசத்தைப் பெறவேண்டுமென்று நீர் கருதுகிறீரோ அவருக்கெதிரி லிருக்கும்போது அவருடைய புருவமத்தியை உற்று நோக்கிக்கொண்டு, "நீ என்னை நேசிக்கவேண்டும்; உன் நேசம் நாளுக்கு நாள் அதிகப்படும்; எக்காரணத்தாலும் உனக்கு என் மீதுள்ள பாசம் குறையாது," என்று மந்திரம் செய்யலாம். தனியா யிருக்கும்போதும் இப்படிப்பட்ட மந்திரத்தை மனனஞ் செய்யலாம்.

இப்படத்தில் வேட்டைக்காரன் இருக்கிறான். வேட்டை மிருகம் எங்கே இருக்கிறது?

முடிவுரை

உலகத்தில் நமக்கு அனுபவத்திற் காணப்பட்டிருக்கும் விஷயத்தைமட்டும் இங்கெடுத் தெழுதினோமல்லாமல் எம்முடைய புத்திக்கெட்டாதவிஷய மொன்றையும் இங்குச் சேர்த்துவிடவில்லை. எமக்குத் தெரிந்ததை எல்லோருக்கும் விளங்கும்படியான எளிய தமிழ் நடையில் எழுதியிருக்கிறோம். மானிடவசியத்துக்கும் மானஸதந்திக்குமுரிய சித்தாந்தங்களை யெல்லாம் ஒழித்து அனுபவத்துக்கு வேண்டியதை மட்டும் சுருங்கச்சொல்லி விளங்கவைத் திருக்கிறோம். இப்புத்தகத்தில் சொன்ன விஷயத்தில் வெற்றிபெறுவதற்கு ஹிப்னாட்டிஸ, மெஸ்மெரிஸ வெற்றி வேண்டுமென்பது சிறிதும் அவசியமில்லை. ஹிப்னாட்டிஸ சாஸ்திரத்தில் பயின்று வருபவருக்கு இதில் ஒன்றும் நூதனம்காணப்பட மாட்டாது; ஆதலின் ஹிப்னாட்டிஸத்தில் மகா வெற்றியடைந்தவருக்காக இப்புத்தகம்எழு

தப்படவில்லை. இதிற்சொல்லப்பட்ட விஷயங்களையெல்லாம் ஹிப்னாட்டிஸத்தாலும் நன்றாகச் சாதிக்கலாம்; ஆனால் உலகத்தில் ஹிப்னாட்டிஸத்தைக் கற்றுக்கொள்ளச் சாவகாசமில்லாமல் சும்மா இருக்கும் மன்பதையின் நன்மையைக் குறித்தே இச்சிறு கிரந்தம் எழுதப்பெற்றது. இதை வாங்குவோர் நாவல் படிப்பதேபோல் படித்து முடித்துவிடுவதுமட்டும் போதாது. ஒவ்வொரு பாடத்திலும், ஒவ்வொரு வாக்கியத்திலும், ஒவ்வொரு வரியிலும், ஒவ்வொரு பதத்திலும், அமைந்துள்ள நுட்பத்தைக் கண்டுணர்ந்து அப்பியாசத்துக்குரிய முறைப்படி அதைப் பழகிவரல் வேண்டும். இதிற் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களல்லாமல் இவற்றின் சம்பந்தமான சித்தாந்தங்களைப் படித்துணர வேண்டுமாயின் ஹிப்னாட்டிஸ சம்பந்தமாகத் தக்கோரால் இயற்றப்பெற்றுள்ள இதர கிரந்தங்களைப் பார்த்துணர்ந்து கொள்வீர்களாக. ஜயவிஜயீபவா!

ஜீவவசிய பரமரஹஸ்யம்

முற்றுப் பெற்றது.

அனுபந்தம்—ஒன்று

மானிட வசிய ரஹஸ்யம்

நண்பர்காள்! இதுவரை மேற்கூறிய பாடங்களுள் காணப்படாத சிற்சில முக்கிய விஷயங்களும், அப்புத்தகத்தில் கூறப் பட்டிருக்கும் வேறு சில விஷயங்களும் மற்றோர் ஐரோப்பிய மெஸ்மெரிஸ நிபுணரால் பின்வருமாறு வேறொரு நூலில் எழுதப்பட்டிருப்பதை நுங்களுடைய நன்மையை முன்னிட்டு இவ்விடத்தில் அதையும் ஓர் அனுபந்தமாகச் சேர்த்திருக்கிறோம். ஆதலின் மேற்கூறியவற்றிலிருந்து ஈண்டும் சில விஷயம் திருப்பிச் சொல்லப்படுமாயின் அஃது இவ்வாசிரியரின் தனி விஷயமெனக்கொண்டு "கூறியது கூறல்" அல்லது "மாறுகொளக்கூறல்" என்னும் குற்றத்தின்பாற் கொள்ளாது இவர் கூறும் விஷயத்தின் சாரத்தை மட்டும் கிரஹித்துக் கொள்வீர்களாக.

பீடிகை

இப் புத்தகமானது மன்பதைமீது எமக்குள்ள அத்தியந்த அபிமானத்தினால்எழுதப்படுகிறது. மனிதர்களுடைய உயிர் வாழ்க்கையை உயரியதாகவும்,

அனுபந்தம் — ஒன்று

அழகியதாகவும் செய்தற்குரிய இப் பிரபஞ்சத்தின் இயற்கைச் சட்டதிட்டங்களையெல்லாம் அனுபவித்தும், அபிவிருத்தி செய்தும் நெடுநாட் பழக்கத்தின் மீது நாம் சுயமே கண்டுபிடித்திருக்கும் உண்மைகளை மட்டுமே இதன் கீழ் வரைகின்றோம். எனவே இதில் காணப்படும் பாடமெல்லாம் வெறும் "ஏட்டுச் சுரைக்காய்க" ளென்று எள்ளிவிட வேண்டாம்; இவை வெறும் சித்தாந்தங்களல்ல. ஆனால் மனித வாழ்க்கையின் வெவ்வேறு வகைப்பட்ட உண்மையான தத்துவங்களை உறுதியாகக் கற்றுவந்த அனுஷ்டானப் பாடங்களாகவே இவை அமைந்து கிடக்கின்றன.

மனிதவாழ்க்கையின் இரகசியத்தை யெல்லாம் அடையப் பெற்றிராமல் அந்தகாரத்துள் அலைந்து திரியும் மனிதர்களின் கண்களைப் பொத்தி விட்டுப் பிறகு ஒரு விநாடிக்குள் ஒருவகை மந்திர ஜபத்தால் அன்னவரின் நேத்திரங்களைத் திறந்துவிட்டு எல்லோரையும் மானிடவசிய சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவராகச் செய்துவிடுவதென்றால், அப்படிப்பட்ட அற்புத வித்தையில் எமக்கும் அளவற்ற அபிமான முண்டாகாமற் போவதில்லை. ஆனால் அதுதான் மனிதர்களால் முடிவதில்லை. மனிதர்களுக்குள் மறைந்து கிடக்கும் அந்தரங்க சக்தியை அற்புத முறையால் ஓரிமைப் பொழுதில் வெளிக்கிளப்புவது ஒருபோதும்

முடியாது. ஆதலின் அதற்கு அடுத்தபடியாக நம்மால் செய்யப்படக்கூடியது, மனித வாழ்க்கையின் அந்தரங்க மெய்யான ஸ்வரூபங்களை எல்லோருக்கும் எளிதில் விளங்கும் வண்ணம் எழுதி வெளியிடுவதே யாகும். தத்தம்முடைய உயிர் வாழ்க்கையின் உயரிய நற்பயனை யெல்லாம் பெறவிரும்புவோர் ஆண்டவனால் தம்பால் அளிக்கப்பட்டிருக்கும் அந்தரங்க ஆத்ம சக்திகளனைத்தையும் இதில் கூறிய வண்ணம் அபிவிருத்தி செய்யத் தம்மால் இயன்றவரை பிரயத்தனம் எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். "மானிடவசியம்" என்னும் சக்திக்குரிய ஆழிய மூலங்களெல்லாம் ஒவ்வொருவருடைய அந்தக் கரணத்திலும் ஆழ்ந்து கிடக்கின்றன. ஆண்டவனால் அளிக்கப்பட்டிருக்கும் அந்தரங்க ஆத்மசக்தி முழுதையும் அதிகமாக மலரச் செய்வதில்தான் அவனுக்கு அளவிறந்த திருப்தி யுண்டாகும்; ஆதலின் மனிதவாழ்க்கையின் முழுக்கருத்தும் அவனுடைய ஆத்மசக்தியை அலரச் செய்வதென்றே கூறி முடிக்கலாம்.

இச்சிறு நூலில் மானிட வசியத்துக்குரிய பல் வேறு வகைப்பட்ட சித்தாந்தங்களைப்பற்றி யாம் சிறிதும் கூறப்போவதில்லை. ஆனால் மானிடவசியத்துக் குரிய மனோசக்தியை எவ்வாறு விருத்திசெய்வதென்பதைப்பற்றியும், அதை எவ்வாறு நிலைக்கச் செய்வதென்பதைப் பற்றியுமே ஈண்டு எழுதத் துணிகின்றோம்.

அனுபந்தம் — ஒன்று

இச்சிறு நூலானது எவருடைய கையிலேனும் கிடைத்து, இதில் கூறிய வண்ணம் அவர் பழகிவந்து, "இப்பிரபஞ்சத்தில் என்னாற் கூடியதைச் செய்துவிட்டேன்," என்று சொல்லக்கூடிய தன்மையை அடைந்து விடுவாராயின் அதன்பின் எம்மால் இப்புத்தகம் எழுதப்பட்டதன் நோக்கம் முழுதும் நிறைவேறிவிட்டதென்று கூறுவதற்கு யாம் பின்னிடையோம்.

மானிட வசியம்

இப்பிரபஞ்சத்தில் காணப்படும் சித்தும் அசித்துமாகிய எல்லாப் பொருள்களையும் இயங்க வைக்கின்ற அந்தச் சக்தியானது ஒரே சக்திதானென்னும் உண்மை இக்காலத்தின் அறிவுநூல் வல்லோராலும் மற்றுமுள்ள தத்துவசாஸ்திரிகளாலும் நன்கு நிலை நிறுத்தப் பட்டிருக்கிறது ; இதுதான் இயங்குதிணைப் பொருள்களுக்கும், இயங்காத் திணைப்பொருள்களுக்கும் உரிய அந்தரங்க சக்தியாய் அமைந்துகிடக்கிறது. இப்படிப்பட்ட அந்தரங்க சக்தியானது அளவுகூற முடியாமல் இப்பிரபஞ்சத்தில் அத்துணை மலிந்து கிடக்குங் காலையில், அதன் மத்தியில் நாமும் ஒரு வகைச் சக்திக்குரிய பிராணியாய் அமைந்திருக்கிறோமென்பதை நன்றாக அறிந்துகொண்டு விடுவோமாயின், நம்மால் விரும்பப்படும் எல்லைவரை நமது ஆத்ம சக்தியை வளர்ந்தோங்கச் செய்வதற்கு எவ்வித

மான இடையூறும் இல்லையென்பதை மிக விளக்க மாக உணர்ந்துகொள்வோம். இவ்வாறு செய்தற் குரிய வழியைத்தான் இந்நூல் உங்களுக்குப் போதிக்க வந்திருக்கிறது. எனவே இதன் ஒவ்வோர் எழுத் தையும் ஊன்றிப் படிப்பீர்களாக. மானிடவசிய சக்தி யின் முழுவெற்றியையும் அடைய விரும்புவோர் இதன்கீழ்வரும் சட்டதிட்டங்களனைத்தையும் ஒழுங் காகக் கற்றுக்கொள்ளப் புகுமுன் மேற்கூறிய விஷயங் களையெல்லாம் மற்றொருமுறை படித்து நன்றாக மன த்தி விருத்திக்கொள்வது ஓர் அத்தியாவசியமாகும்.

இப்படிப்பட்ட ஆத்ம சக்தியென்னும் மானிட வசிய சக்திதான் மனிதவாழ்க்கைக்குரிய ஓர் ஜீவாமிர் தமாய் அமைந்திருக்கிறது. இதை அதிகம் பருகி யோரே இத் தரணியின்கண் ஸ்ரீமான்களாகவும், ஸ்ரீமாட்டிகளாகவும் அமைந்திருக்கிறார்கள். இவர்க ளால் ஆகாத காரியம் ஒன்றுமே இல்லை.

மானிட வசிய சக்தி யென்பது ஒவ்வொருவரி டத்தில்மட்டும் இயற்கையாய் அருமையாக அமைந் திருக்கிறதென்று எண்ணக்கூடிய நம்பிக்கை வெறும் வீணான நம்பிக்கையேயாகும். சாதாரணமான பகுத் தறிவையுடைய எவரும் நாம் கூறும் சில விதிகளைமட் டும் அப்படியே அனுஷ்டித்து வருவாராயின் அவர் தாம் விரும்பிய வண்ணம் ஆய்விடுவதில் ஒன்றும் ஆக்ஷேபமில்லை. அவருடைய குரலும், பார்வையும்

தீர்ந்த குரலாகவும், தேறிய பார்வையாகவும் ஆய்விடுவதுடன், உண்மையில் அவரும் வசிய சக்தி நிறைந்தவரென்று கருதப்படும் கோஷ்டியாருள் ஒருவராகவைத் தெண்ணப்படுவார். ஆனால் அதற்கு அதிகம் உழைப்பு வேண்டும்; உழைப்புத்தான் அதற்கு அத்தியாவசியமான ஆணிவேராகும். நம்முடைய அந்தஸ்தை உயர்த்திக்கொள்ளும் விருப்பத்தை நீர் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு ஒருபோதும் ஓயாமல் சதா சர்வகாலமும் விடாமுயற்சியுடன் பழகி வரவேண்டும். இவ்வாறு எப்பொழுதும் செய்துவரின் இரவுக்குப்பின் பகல் வருவதேபோல் நம்முடைய வெற்றியும் நிச்சயமாக வந்து சேரும். அதுதான் மானிட வசிய சித்தியாகும்.

மூதன் முதலில் "முடியா"தென்று சொல்லக்கூடிய பதத்தை நம்முடைய அகராதியினின்றும் அடியோடு எடுத்துவிடவேண்டும். நன் முயற்சியுடைய உத்தம மாணவனால் ஆகாதென்னும் காரியம் இவ்வுலகில் ஒன்றுமே இருப்பதில்லை. மனிதவாழ்க்கையின் வெற்றிக்குக் குறுக்கே நிற்றற்குரிய வீணான ஆக்ஷேபங்களனைத்தும் நம்முடைய மனத்தின்கண் நுழைவது கூடாது; மனோராஜ்யமான தடைகளே மக்களுடைய அபிவிருத்திக்குப் பெரியதோர் இடையூறாயிருந்து வருகிறது. ஆனால் இப்படிப்பட்ட வீண் திகிலை ஒழித்து, இப்பிரபஞ்சத்தின் ஜீவசக்திக்கும்

அளவில்லை யாதலின் நம்முடைய ஆத்மசக்திக்கும் ஓர் எல்லையில்லை யென்று நன்ருகத் தீர்மானித்துக் கொள்ளவேண்டும். நம்முடைய சக்திக்கோர் அள வில்லையென்பதே நமக்கு இதுகாறும் தெரியாம லிருந்த ஓர் இரகசியத்தை வெளிப்படுத்துவதாய்க் காணப்படுகிறது; இதுவே நமக்கொரு புத்துயிரை யளிக்க வல்லதாயிருக்கிறது; இதுவே நம்முடைய ஆத்மசக்தி இத்துணைப் பெரிதென்பதை வெளிக் காட்டுகின்றது. ஆனல் நீர் பழக்கம் செய்துவரவேண் டும். உம்முடைய மனத்தின்கண் எப்படிப்பட்ட சந் தேகமும் இல்லாதொழியுமட்டும், நீரே இவ்வுலகில் மகா சிலாக்கியமானவரென்னும் எண்ணத்தை உம் முடைய உள்ளத்தின்கண் நன்ருக ஆழப் பதியச் செய்து விடவேண்டும். யார் எப்படி யிருந்தபோ திலும் நீரே இப்பூவுலகில் ஒரு தனிப்பட்ட உத்தம மேலான மனிதனென்று கிஞ்சித்தும் சந்தேகமில்லா மல் தீர்மானம் செய்துகொள்ள வேண்டும்; இவ் வெண்ணம் உம்முடைய உதிரத்துக்குள் ஊறிவிட வேண்டும். இப்படிப்பட்ட உயரிய உத்தம எண் ணம் உமது உள்ளத்தின்கண் ஊன்றிப் பதியாத மட் டில் நீர் இப்புத்தகத்தின் மேற்பாடத்தைப் படிப்ப தற்கும் அருகதையைப் பெறவில்லையென்று யாம் கூறத்துணிவோம். "நாம் முதன்மைபெற்ற மேலான சிலாக்கியமுள்ள மனிதன்" என்னும் எண்ணமே

மானிடவசியசித்திக்குமுதற்படியாகும். எனவே இதில் போதிய நல்ல பழக்கமும் நம்பிக்கையும் உண்டாதல் அத்தியாவசிய மாம். அதுவரை நீங்கள் வெற்றிக் குரிய மார்க்கத்தில் ஆரம்பம் செய்தவராக ஆகமாட் டீர்கள். எதுவரை நீரே மகா மேலானவ ரென்னும் உயரிய எண்ணம் உம்முடைய மனத்தின்கண் குடி கொள்ளவில்லையோ அதுவரை இந்நூலும் உமக்கு ஒரு சிறிதும் பயன்தர மாட்டாது. பழக்கம் செய் யுங்கள்; பழக்கம் செய்யுங்கள்; விடாமல் பழக்கம் செய்யுங்கள். அதனுடன் ஊர்ஜிதமான நம்பிக்கையை யும் கடைப்பிடியுங்கள். இப்படிச் செய்வதால் உமக்கு நிகரற்ற மனோதிடம் உற்பத்தியாய்விடும். உறுதி யான திடசித்தம் உண்டாகாதவரை ஒருபோதும் மானிடவசிய சக்தி சித்தி பெறமாட்டாது. இத் தகைய திடசித்தம் வாய்க்கப்பெற்று விடுவீராயின் பிறகு நும்முடைய மனோசக்தியை யாராலும் அள விட்டுக் கூறுவது முடியாது. அதன் பின்னரே வசியத் தோற்றமும் வெற்றியும் நன்கு பலன் தரும்.

உலகத்திலுள்ள பல மனிதர்கள் மானிட வசிய சித்தியால் அடையப்படக்கூடிய வெற்றிகள் இப்படிப்பட்டவை யென்பதை எவ்வித ஆக்ஷேபமு மில்லாமல் ஒத்துக்கொள்ளுகின்றனர்; ஆனால் தம் முடைய அந்தரங்க சக்திகளை வெளியில் கொண்டு வந்து பழக்கம் செய்வதற்குமட்டும் அன்னவர் துணி

வதில்லை. வசியத்தின் வெற்றியும் மோஹனத்தின் பெருமையும் தெரிந்திருந்தும் அவர்கள் முன்னுக்கு வாராமைக்குக் காரணம் யாது? அவர்கள் தங்களுடைய நோக்கத்தில் ஒருவிதமான உயரிய இலக்ஷியத்தையும் குறிப்பாகக் கொள்வதில்லை. "வெந்ததைத் தின்றுவிட்டு விதிவந்தால் சாவோம்," என்று குருட்டுத்தர்க்கம் செய்யும் வாய் வேதாந்திகளாக அன்னவர் காணப்படுகின்றனர். அவர்கள் ஜயம்பெறுதற்கு ஒருவிதமான அவாவையும் தம்முடைய நோக்கத்தில் கொண்டு வருவதில்லை.

"**தா**ன் நாடியதைச் செய்து முடிக்கக்கூடிய மனிதன் இன்னான்," என்னும் செய்தியானது இவ்வுலகில் அனேக மனிதர்களைப்பற்றி அடிக்கடி சொல்லப்பட்டுவருவதைக் கேட்டிருக்கிறீர்கள். இது வாஸ்தவம்தான். அவர் உம்மைக்காட்டினும் மேலானவரென்பதையும், சிறந்தவரென்பதையும், சிலாக்கியமானவரென்பதையும் நீரே உணர்ந்துகொள்ளுகிறீர். ஆனால் நீர் மட்டும் ஏன் அவ்வாறு நடந்துகொள்வதில்லை? ஏனெனின், உமக்கு மேன்மை வேண்டியதில்லையென்றும், அவா வேண்டியதில்லையென்றும், வெற்றி வேண்டியதில்லையென்றும், சிறப்பு வேண்டியதில்லையென்றும், சிலாக்கியம் வேண்டியதில்லையென்றும் நீர் நினைக்கிறீர். இது முற்றிலும் தவறேயாகும். இதற்கு வேண்டிய சட்ட திட்டங்கள்

இன்ன இன்னவையென்றும் தெரிந்துகொள்ள நீர் விரும்புவதேயில்லை.

ஆதலின் அன்பர்காள்! நீங்கள் ஓர் உயரிய இலக்ஷியத்தை உடையவராயிருத்தல்வேண்டும். ஓர் அவாவை உள்ளத்தில் கொள்ளவேண்டும். உலகத்தில் உயிர் வாழ்வதன் நோக்கம் இன்னதென்னும் ஓர் உயரிய கருத்தைப் பெறவேண்டும்; அதன்பின் உங்களுக்கு மானிட வசிய வித்தையில் தேர்ச்சிபெற விருப்பமுண்டாகும். அதற்கு மேற்கூறிய வண்ணம் நீங்கள் உறுதியான நம்பிக்கையைக் கொள்ளவேண்டும். நீரே மகா சிலாக்கியமானவரென்னும் திடசித்தம் உறுதியாகவும் சற்றும் சந்தேகமில்லாமலும் உம்முடைய மனத்துக்குள் நுழைந்துவிடவேண்டும். இரண்டாந்தர மூன்றாந்தர சாதாரண மனிதனென்று உம்மை ஒருபோதும் கருதிக்கொள்ள வேண்டாம். பிறரை வசப்படுத்த நாடுவோன் தன்னுடைய மேன்மையில் அதிக நம்பிக்கைவைத்து அதை முழுதும் அழுத்தமாகச் சாதிக்கிறான். அவன் வேறொரு மனிதனைத் தன்னுடைய வசியத்தின்கீழ்க் கொண்டுவர நாடுவானாயின் அவனைவெல்ல முடியுமா முடியாதா? என்று ஒரு சிறிதும் சந்தேகம் கொள்வதில்லை. தன்னால் முடியுமென்று உறுதியாக நினைக்கிறான்; அவ்விதமே செய்து முடிக்கிறான். அவன் தன்னுடைய சக்தியில் முழு நம்பிக்கையும் வைத்திருக்கிறான். அவனுடைய

ஆழ்ந்த நம்பிக்கையானது சக்திரூபமாய் வெளிப்பட்டுப் பிறர்மீது வசியத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. எனவே அம்மானிட வசியத்துக்குரியோன் தான் நாடியதைச் செய்து முடிக்கிருனென்று கூறுகிரும். வெற்றிக்கு மாருன தோல்வியுண்டாகுமாயின் அது சந்தேகத்தின் காரணத்தினுல்தான் உண்டாயிற்றென்று மிக நிச்சயமாகக் கூறலாம். எனவே உம்முடைய உயர்தரமான சிலாக்கிய சக்தியின்மீது முழு நம்பிக்கையும் ஏற்பட்டாலல்லாமல் மானிடவசிய சித்தியை நீர் முயற்சிசெய்து பார்ப்பது வீண்முயற்சியேயாகும். ஏனெனின்,போதிய திடநம்பிக்கை உமக்கில்லாதபோது நீர் செய்யத் துணியும் காரியத்தில் தோல்வியொன்று விளைந்துவிடுமாயின் அஃது உம்முடைய மனத்தைச் சோர்வடையும்படிசெய்து, உமது ஊக்கத்தையெல்லாம் தொலைத்து, மீண்டும் எடுக்கக் கூடிய முயற்சியையும் வீணுகவே செய்துவிடும்.

மேற்கூறிப் போந்ததிலிருந்து உமக்கு இரு விஷயம் விளக்கமாயிருக்குமென் றெண்ணுகிரும்: முழு நம்பிக்கையுடன் பழக்கம்செய்து வரவேண்டும்; பிறகு உம்மால் ஆகாதகாரியம் ஒன்றுமில்லை. முதலில் "வெற்றி என்பது என் பக்கம்" என்று நீர் எண்ணத்துணியுங்கால், "ஒருகால் நான் தோல்வியடைந்து விட்டால்?" "என்னும் சந்தேகம் உடன் ஜனித்தல் கூடும். அப்படிப்பட்ட அவநம்பிக்கையை அடி

யோடு மறந்துவிட்டு, என்னால் முடியும்; நான் ஜயம் பெறுவேன்,'' என்று திடசித்தத்துடன் உறுதி கொள்ளவேண்டும். சிறிது போழ்தைக்குள் உம்முடைய நம்பிக்கை உண்மையான நம்பிக்கை என்பதை உணர்ந்துகொள்வீர். நீரே மேலானவரென்னும் நம்பிக்கை உமக்குள் உறுதியாக உண்டாய் விடுமாயின் ஆகாதென்னும் காரியம் ஒன்றுமில்லையென்பதையும் நீர் செவ்வனே அறிந்து கொள்வீர்.

உடனே ஆரம்பம் செய்யுங்கள். உம்முடைய மனத்துக்குள் உறுதியான நம்பிக்கையைச் சம்மட்டியால் அடித்து நுழையச் செய்யுங்கள். “இப்படிப்பட்ட குணவிசேஷம் என்னிடத்தில் இல்லாமலிருந்தாலோ?'' என்பதை நீர் ஒருபோதும் நினைக்கவேண்டாம். ஏனெனின், உம்மிடத்தில் அப்படிப்பட்ட குணவிசேஷம் நிரம்ப அமைந்திருக்கிறது. மற்றும் ஒவ்வொரு மனிதனிடத்தும் இப்படிப்பட்ட நம்பிக்கைக்குரிய குணம் அமைந்திருக்கிறது. ஆதலின் “நீ என்ன செய்திருக்கிறாய்?'' என்று கேட்கப்படும்போது, “எல்லாம் செய்திருக்கிறேன்,'' என்று சொல்லக்கூடிய மனிதனே முழுஜயமும் பெற்றவனாவான். இப்படிப்பட்ட மனிதன் நீராகவே அமைந்திருக்கிறீர். எனவே இப்பாடங்களை எடுத்து மிக நிதானமாகப் படித்துச் சாவகாசமாகப் பழக்கம் செய்து, அவற்றை உம்முடைய சொந்தக் குணாதிசயங்களாக

மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். உயர்தரமான மனிதர்களுக்குள் நீரும் ஒருவராக ஆய்விடுவீர். இதற்கு நீரே உத்தரவாதியாவீர்; உமக்காக இதை வேறொருவரும் செய்யமாட்டார். உம்முடைய பெருமையின் வித்தானது உமக்குள்ளேயே பொதிந்து கிடக்கிறது. நம்புவீராக; பெரியவராய் ஆய்விடுவீர்.

தன்னடக்கம்

மேலே கூறியதேபோல் மானிட வசியத் தன்மை என்பது ஓர் உடன்பாட்டுத் தன்மையாய்க் காணப்படுகிறது. ஆதலின் மானிட வசியத்தில் சித்தி பெற்றோன் ஓர் உடன் பாட்டு மனிதனாய் முற்றிலும் மாறிவிடுகிறான். எனவே மானிட வசிய சித்தியில் அதிகமான சக்தியைப் பெற்றோன்—அஃதாவது, அதிகமான உடன்பாட்டுத் தன்மையை உடையவன் அதிகமான மனிதர்களைத் தன் வசம் இழுக்கிறான்; தன்னருகில் வரும் எவரையும் அவன் வசீகரிக்கக் கூடிய மோஹன வன்மை நிறைந்தவனாய்க் காணப் படுகிறான். ஏனெனின், மானிட வசிய சக்தி என்பது பிறரை வசப்படுத்தக்கூடிய ஒரு சித்தியாய்க் காணப்படுகிறது.

பெரிய மனிதர்களென்பவர்கள் பிறருக்கு ஏதோ ஒன்றை அளிக்கக்கூடியவர்களா யிருக்கிறார் கள்; பிறரை ஆட்டிவைக்கக் கூடியவர்களாகவும்

அவர்கள் இருக்கிறார்கள்; பிறரை ஆட்டி வைத்தலென்பது பெருமைக்குரிய வசிய சக்தியன்றோ? இதை மறந்துவிட வேண்டாம்—பெருமை என்பது பிறரை வசப்படுத்தக்கூடிய மோஹன வித்தையாயிருக்கிறது. பிறரை வசப்படுத்துவதற்கு உடன்பாட்டு வசீகர சக்தியை அதிகம் உட்கொள்ளவேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு உம்முடைய ஆத்ம சக்தி அபிவிருத்தி யடைகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு உம்முடைய ஜீவ வசியமும் மிகுந்தோங்கி நிற்கும். உடன் பாட்டுச் சக்தியை அதிகம் பெற்றவன் எல்லோரையும் தன் வசமாக்குகிறான்; ஆனால் எதிர் மறைச் சக்தியை வைத்திருப்பவன் தன்னையும் காத்துக்கொள்ள முடியாமல் பிறர்வசமாய் விடுகிறான்.

பிறவியினால் கிடைத்திருக்கும் நிலைமையைக் காட்டினும் பெரியதோர் அந்தஸ்தை விரும்புகிறவரெல்லாம் இந்த மானிட வசிய சக்தியைத் தேடிக் கொண்டு திரிகிறார்கள். "பிறரை நம் வசமாக்கக் கூடிய மானிட வசிய சக்தியானது எங்கே கிடைக்கும்?" என்று அன்னவர் உசாவிக்கொண்டு திரிகின்றனர். இப்படிப்பட்ட சக்தி கடைவீதியில் விலைக்கு விற்கப்படக்கூடிய ஒரு சரக்காகமாட்டாது. அவரவரும் தத்தம்முடைய சொந்தப் பிரயாசையினால் இந்தச் சக்தியைப் பெறவேண்டும். தன்னுடைய குறை இன்னதென்றும், நிறை இன்னதென்றும் அறிந்து

கொண்டு, குறையை அடியோடு அகற்றி, நிறையை அதிகமாகப் பெருக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட உடன்பாட்டுத் தன்மையை அடைதற்குரிய முறைகளை இனி ஆராய்வோம்: முதன் முதலில் "தன்னடக்கம்" வேண்டும்; இஃதோர் அவசியமான குணமாகும். தன்னடக்கத்தின் பெருமையை அறியக்கூடியவர் அதிகம்பேர் இவ்வுலகில் இல்லை. நம்மை நாமே அடக்கிக்கொள்ள முடியாதபோது, பிறரை நம்மால் ஏன் அடக்கமுடியவில்லை யென்று ஆச்சரியமடைகிறோம். இப்பாடத்தை மிக நன்ருகக் கற்றபின், பிறரை நீங்கள் அடக்கவேண்டுமாயின் முதன் முதலில் நீங்களே தன்னடக்கம் செய்துகொள்ளப் பழக வேண்டும். தன்னடக்கமென்பது வெறும் எண்ணத்திஞல்மட்டும் உண்டாய்விடமாட்டாது; ஆனுல் அதிகமான விடாமுயற்சியால் அது சித்தியாகவேண்டும். ஓயாமல் உழைத்துவரவேண்டும். "ஓயாத உழைப்பு" என்பதை இன்னதென்று அறிந்துகொண்டீர்களா? அதுதான் ஓயாத கவனமென்று சொல்லக்கூடிய சாசுவத ஞாபகமாகும்.

நம்முடைய உயிர் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் ஒவ்வொருவிதமான தீர்ந்த நிதான புத்தியுடன் கொண்டு நடத்தவேண்டும். வாழ்க்கையின் இலக்ஷியம் இன்னதெனக் கொண்டு, அந்தக் கோரிக்கையை நிறைவேற்றிக் கொள்ளுதற்குரிய

மார்க்கங்களையும் ஓயாமல் பின்பற்றி நடக்கவேண்டும். இப்படிப்பட்ட குண விசேஷத்தை விடாமல் பழக்கிக்கொள்ளவேண்டும். தீர்மான மான முடிவும் திண்ணமான உறுதியுமே மானிட வசிய சித்திக்கு அத்தியாவசியமான உபகாரணங்களாய்க் காணப்படுகின்றன. தீர்மானமான முடிபென்பது ஏகாக்கிரசித்தத்தால் விளையக்கூடியதா யிருக்கிறது ; எனவே ஏகாக்கிரசித்தத்தால் எய்தக்கூடிய மனவோர்மையே இவ்வகைப் படிப்புக்கு முக்கிய மூலகாரணமாய் அமைந்திருக்கிறது.

வியாதிகளை விலக்கிக்கோள்ள

தேகத்துக்கும் மனத்துக்கும் துன்பத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய வியாதிகளைப் போக்கடித்துக் கொள்ளக்கூடிய விதி முறைகள் சில அமைந்திருக்கின்றன. அவற்றை இலேசாகப் பின்பற்றிவரின் அப்படிப்பட்ட வியாதியையும் தடுத்துக் கொள்ளலாம். "வரும்விதி வந்துதானே தீரும்?" என்று அடிக்கடி மாந்தர்கள் சொல்லிக் கொள்வதைக் கேட்டிருக்கிறீர்களல்லவா? அதன் தாத்பரியம் என்னவென்று சற்றேனும் நிதானித்துப் பார்த்தீர்களா? உடம்புக்கு ஏன் நோய் வரவேண்டும்? எல்லோரும் சமயோக்கியதையுடன் ஒரே அந்தஸ்தில் பிறக்கிறோம். அவரவரும் இவ்வுலகில் செய்யவேண்டிய காரியங்கள்

பலவுள. நம்முடைய மேன்மையை நாமே முன்னுக்குக் கொண்டுவருவதற்கு வேண்டிய சக்தி முழுதும் நம்முடைய அந்தக்கரணத்தில் ஆழ்ந்து கிடக்கிறது. இவ்வாறு அளவற்ற சக்தியுடன் நாம் இப்பிரபஞ்சத்தில் பிறந்திருக்குங் காலையில் நம்முடைய தேகத்தில் இப்படிப்பட்ட வியாதி தோன்றும், அப்படிப்பட்ட வியாதி தோன்றும், என்னும் நம்பிக்கையை நாம் ஏன் புகுத்திக்கொள்ள வேண்டும்? உடம்பில் வியாதியுண்டாவது சகஜமென்னும் எண்ணத்தை அடியோடு விட்டுவிடவேண்டும். நாம் நாமாகவே இருக்கிறோம். இப்பிரபஞ்சத்தில் நாம் ஒரு தனிப்பட்ட அம்சமாதலின் நம்மை நாமாகவே காப்பாற்றிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். நாம் பலஹீனத்துடன் பிறந்திருப்போமாயின் அப்பொழுதுதான் நம்முடைய தேகத்தை அதிகம் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டுமென்னும் அவசியத்தை யடைகிறோம். பலஹீனமென்பது தேகப்பயிற்சி இன்மையால் உண்டாகக்கூடிய ஒரு பிணி என்பதை எல்லோருக்கும் எடுத்துக் காட்டும் பொருட்டு நாம் நன்றாக அப்பியாசம் செய்துவர வேண்டும். இவ்வாறே மனோசக்தி குன்றியிருப்பதற்கும் காரணம் அந்தச் சக்தியை அபிவிருத்தி செய்யாததே யாகும். பழக்கத்தில் கொண்டுவராத எதுவும் பலஹீனமடைவது இயற்கையன்றோ? ஜீவ வசியத்துக்குரிய உறுதியான எண்ணங்களை அதிகமாக உட்

கொள்ள வேண்டும். மனோ சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கும் வழியொன்றுண்டென்னும் எண்ணத்துக்கும் இடங்கொடாமல் காலத்தின் கதியே நாமும் போய்க்கொண்டிருக்கிறோம். நம்முடைய ஆத்ம சக்தியை அபிவிருத்தி செய்தற்குரிய உபாயங்கள் யாவை என்று ஒருசிறிதும் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை. ஏன் பிறந்தோம்? இங்கு என்ன செய்ய வந்தோம்? என்னும் வினாக்களுக்கே பலர் இடங்கொடுப்பதில்லை. மனம் போனபடி யெல்லாம் நடக்க விருப்பமுண்டாகும்போது அதை அடக்கியாள ஒருபோதும் நாம் முயற்சிப்பதில்லை. அப்படிப்பட்ட தடுத்தாட்கொள்ளக்கூடிய சக்தி யொன்று இப்பிரபஞ்சத்தில் உண்டென்பதையும் உணர்ந்துகொள்வதில்லை. உதாஹரணமாக, ஒழுக்கக் கேடென்பதை நோட்டமிடுவோம். மனிதனுடைய மனத்தைச் சற்றும் அடக்காமல் அது போனவழியே விட்டு விடுவதனால்தான் அப்படிப்பட்ட வியாதி யுண்டாகின்றது. வியபிசார தோஷமென்பது ஒருவகை மனோவியாதி என்பதையும் பலர் அறிந்துகொள்வதில்லை. அவ்வாறு அனுஷ்டானத்தில் அவ்வியாதியைப் போக்கிக்கொள்ளவும் அன்னவர் ஒருசிறிதும் பிரயத்தனப் படுவதில்லை. வியபிசாரத்துக்குரிய எண்ண முண்டாகுங்காலத்தில் அப்படிப்பட்ட பலஹீனத்தை அடக்கியாளவேண்டுமென்னும் ஆர்வத்தினால் அதை வசப்படுத்த முயல

வேண்டும். "நாம் இக்காரியத்தில் ஜயமடைந்தோம்," என்னும் வெற்றிமாலையைச் சூடுதற்காகவே அப்படிப்பட்ட பலஹீனத்தை நாம் வெல்ல முயற்சிப்போம். இவ்வாறே "குடி" முதலிய கேடுகளையும் ஒழிக்கக் கடவோம்.

தேக பலஹீன மென்பது தேகாப்பியாசம் இல்லாதனுல் உண்டாகக்கூடிய ஒருவகை வியாதியாகும். சரீராரோக்கியம், சந்தோஷம், பேராவல் முதலிய உயிர்க்குணங்களை யெல்லாம் உண்டுபண்ணக்கூடிய அவயவங்களுக்குச் சரியான அப்பியாசம் கொடுக்காம லிருப்பதே சரீரச் சோம்பலுக்கு முக்கியகாரணமாய் விளங்குகிறது. உறுதியான நம்பிக்கை யிருக்கவேண்டுவது அத்தியாவசிய மென்பதை இதற்கு முன்னரே நீங்கள் அறிந்துகொண் டிருக்கிறீர்கள். ஆதலின் முழு நம்பிக்கையுடன் அதிகாலையில் படுக்கையைவிட் டெழுந்தவுடன் வெற்றி கிடைக்குமோ கிடைக்காதோ என்னும் சந்தேகத்துக்குச் சற்றும் இடங்கொடாமல் பூர்த்தியான வெற்றியே கைவல்யமாகு மென்னும் திடநம்பிக்கையுடன் திறந்த வெளியில் ஒழுங்காக நிற்கவேண்டும். நல்லகாற்று உலாவக்கூடிய அப்படிப்பட்ட திறந்த வெளியில் நின்று கொண்டு தலையைச்சிறிது பின்னே வளைத்து, நெஞ்சைச்சிறிது முன்னேதள்ளி, இரண்டு கைகளையும் தோட்பட்டைகளுக்கு நேராக வெளியே

விரித்து, இரண்டு முஷ்டிகளையும் மூடிக்கொண்டு இரு கரங்களையும் தலைக்குமேல் கொண்டுவந்து சேர்க்க வேண்டும். அப்பொழுது கைகளிரண்டையும் விறைக் கச் செய்து நன்றாக மூச்சை உள்ளுக் கிழுக்கவேண் டும். பிறகு சுவாசத்தை விட்டுக்கொண்டே கைகளை மேலே தூக்கியவண்ணமே கீழே இறக்கித் தொங்க விடவேண்டும். சில விநாடிவரை தேகத்தைத்தளர்த்தி விட்டு மறுபடியும் முன்போலச் செய்யவேண்டும். மறுபடியும் சிலவிநாடி தளர்ச்சியுடன் இளைப்பாற லாம். மீண்டும் முன்போல் செய்யவேண்டும். இவ் வாறு ஒருகாலையில் நாலுமுறை செய்யலாம். உடனே உடம்பில் சுறுசுறுப்பும், முகத்தில் சந்தோஷக்குறி யும், நேத்திரங்களில் ஒருவகைப்பிரகாசமும் ஜனித்து விடும். உடம்புமுழுதும் இரத்த ஓட்டமும் அதிக வேகமாக ஓடத்தலைப்படும். உயிர்வாழ்க்கை யென் பது மிக அழகிய சந்தோஷங்களை யெல்லாம் உட் கொண்டிருக்கிற தென்னும் உள்ளக் கிளர்ச்சியும் ஒருங்கு காணப்படும். எப்படிப்பட்ட மனோராஜ்யங் களும் இனிது நிறைவேறக்கூடிய உலகமே இது வென்னும் ஒருவகை ஆனந்தக்களிப்பும் அப்பொ ழுது தோன்றும்.

மானிடவசிய சக்தியை அபிவிருத்தி செய்து கொள்வதற்கு ஆரோக்கியம் நிறைந்த சரீரம் அத் தியாவசியமாகும். சரீராரோக்கியம் நல்ல நிலையில்

இல்லாதவருக்கு வசியசக்தியும் அதற்குத் தக்கவாறு குறைந்தே காணப்படும். எத்துணைக் கெத்துணை தேகத்தின் தசைநார்கள் முறுக்கேறி இருக்கின்றன வோ அத்துணைக்கத்துணை நரம்புகளின் வன்மையும் அதிகப்படும். இதற்குரிய மார்க்கம் சரியான சுவா சாப் பியாசமே யாகும். ஒவ்வொரு முறையும் தசை நார்கள் முறுக்கேறும்போது அவற்றில் ஆத்ம சக்தி வந்து நிறைந்து விடுகிறது; இந்தச் சக்தி யானது மூளையிலிருந்து நரம்புகளின்வழியே உடம்பு முழுதும் பரப்பப்படுகின்றது. மிருதுவான நீண்ட ஆழ்ந்த சுவாசத்தால் தசைநார்களை முறுக்கேறும் படிசெய்து பிறகு தளர்த்திவிடுவதால் அந்த நரம்பின் சக்தி தேகமுழுதும் பரவ நல்ல ஹேது உண்டா கிறது. இதுதான் எம்முடைய சொந்த அனுபவ மாகும். விடிந்தபின் திறந்த வெளியில் நின்று சில நிமிஷங்கள் மட்டும் சுவாசாப்பியாசம் செய்துவிட்ட வுடன் உங்களுடைய ஒவ்வொரு தசைநாரிலும் ஒவ் வொரு நரம்பிலும் ஒருவகை நூதன ஜீவதாதுக் குரிய ஆத்மசக்தி துடிதுடித்துக் கொண்டிருப்பதைச் சிறிது போழ்தைக்குள்ளேயே நீங்கள் உணர்ந்து கொள்வீர்கள். அந்தச் சுவாசாப்பியாசம் முடிந்த வுடன் உங்களுடைய தேகமும் மனமும் ஒருவகைக் குதூகலத்துள் மூழ்கியிருப்பதைக் காண்பீர்கள். எவ் வளவுக்கெவ்வளவு இப்படிப்பட்ட ஆத்ம சக்தியை

அபிவிருத்தியடையச் செய்து கொள்ளுகிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வியாதிகளையும் அணுகவொட்டாமல் தடுத்துக்கொள்ளலா மென்பது அறிவுநூல் வல்லோரின் ஆழ்ந்த அனுபவமாகும். என்னவிதமான ஜலதோஷ சம்பந்தமுள்ள வியாதிகளையும். எப்படிப்பட்ட தொத்துவியாதிகளையும் சரியான சுவாசாப்பியாசத்தால் தடுத்துக் கொள்ளுதல் சாலும். ஜலதோஷம் முதலிய சிறுவியாதிகளால் மனிதர்கள் அதிகம் அவஸ்தையுறுங்கால் அவர்கள் ஒருபோதும் தங்களுடைய ஜீவாதார சக்தியின் குறைவினால் தான் அப்படிப்பட்ட வியாதிகளெல்லாம் உற்பத்தி யாகின்றன வென்பதை ஒருபோதும் உணர்ந்துகொள்வதில்லை. உடம்புக்குள் உடன்பாட்டுச்சக்தி நிறைந்திருக்குங்காலையில் அஃது எல்லாவிதமான எதிர்மறைச் சக்திகளையும் உதைத்துத் தள்ளிக்கொண்டு வெளியேறிச் செல்கின்றது.

உங்களுக்கு இப்படிப்பட்ட வசிய தேஜஸுக்குரிய வசீகரத்தோற்றம் உண்டாய்விடுமாயின் அதை நீங்கள் ஒழுங்கான முறையில் உபயோகித்து வரல் வேண்டும். மானிட வசியசக்தியைப் பெறுவதும், அதை நல்லவழியில் உபயோகிப்பதும் ஒரு சிறந்த தர்மமாகும். இதைச் செய்வதற்கு நம்முடைய ஒவ்வொரு காரியமும் ஒரு குறிப்பிட்ட தீர்மானத்தின் மீது நடைபெறவேண்டும். எவ்வகை நோக்கமுமில்

லாத எந்தக் காரியமும் எவ்வகைப் பயனையும் தர மாட்டாது. இன்னகாரியத்தை இன்ன நோக்கத் துடன் இன்ன விதமாகத்தான் செய்ய வேண்டு மென்னும் ஒருவகை உறுதியான தீர்மானமும் கடைப் பிடியும் இருத்தல்வேண்டும். இதற்கு வேண்டிய குணாதிசயங்களை விடாமல் பழகி வருவீர்களாக. கோரிய நோக்கத்துடன் கூடிய தீர்மானமும் அதற் குரிய உறுதியான கடைப்பிடியுமே மானிடவசியத் துக்கு வேண்டிய அத்தியாவசியமான இருபெரும் தூண்களாகும். கோரிய நோக்கத்துடன் கூடிய தீர் மானம் ஏகாக்கிர சித்தத்தினால் தான் சித்தியாதல் கூடும்; ஏகாக்கிர சித்தமென்பது ஒரு பொருளில் ஒரேவிதமான நோக்கத்துடன் உங்களுடைய கவன முழுதையும் அழுந்தப் பதிய வைப்பதாகும். உங்க ளுடைய விருப்பம் நிறைவேறுவதில் ஒருவிதமான களங்கத்தையும் கொள்ளாது ஒரேமனதான முழு நம்பிக்கையையும் பெற்றுக் கொள்வதே மானிட வசிய சித்தியின் முக்கிய மூலமந்திரமாகும். அதிக மான ஆத்மசக்தியை உட்கொள்ளுகிறோமென்னும் உறுதியான நம்பிக்கையுடன் ஆகாயத்திலுள்ள பிராணபலத்தின் முழுச் சக்தியையும் நம்முடைய உயிருக்குள் வாங்குகிறோமென்னும் திண்ணிய எண் ணத்துடனேயே அதிகாலையில் எழுந்து நின்று சுவா சாப்பியாசம் செய்து வரக்கடவோம். நம்முடைய

நம்பிக்கையின் பலத்துக்குத் தக்கவாறே நமது ஜீவா தாரசக்தியின் வளர்ச்சியும் ஓங்கத் தலைப்படும். இப் படிப்பட்ட உறுதியான நம்பிக்கையினால் அவநம்பிக் கை அதைரியம் அச்சம் ஆயாசம் முதலியவெல்லாம் அடியோடு தொலைந்து, புதிய உயிரும் புதிய உணர்ச் சியும் புதிய ஊக்கமும் புதிய உற்சாகமும் புதிய உழைப்பும் புதிய சுறுசுறுப்பும் புதிய வெற்றியும் உண்டாய்விடும். சூரிய வெப்பமானது எத்துணைப் பெரிய பனிமலைகளையும் சிறுகச்சிறுக உருகச்செய்து விடுவதேபோல் திடமான நம்பிக்கையானது எப் படிப்பட்ட மனநோயையும் தேகநோயையும் சிறிது போழ்தைக்குள் இல்லாமற் போக்கிவிடும்.

உங்களுடைய அப்பியாசங்களை ஒவ்வொரு நாளும் விடாமல் செய்துவாருங்கள். அவற்றை ஒரு போதும் உதாசினத்துடன் அலக்ஷியம் செய்ய வேண்டாம். உலக காரியத்தின் ஒவ்வொரு வெற்றிக் கும் மூலபலமாயிருப்பது திரும்பத் திரும்ப மடக்கி மடக்கிச் செய்வதாகும். இவ்வாறே மானிட வசியம் தரும்பும் தேஜஸ்மலிந்த திடதேகத்தைப் பெறுதற் கும் விடாமுயற்சியுடன் அப்பியாசம் செய்துவர வேண்டும். உங்களுடைய அப்பியாசத்தால் எவ்வள வுக் கெவ்வளவு அதிகமான ஜீவாதாரசத்தை உட் கொள்ளுவதாக உறுதிகொள்ளுகிறீரோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு உங்களுடைய வசீகர சக்தியும் அதிகமாக

வளர்ந்தோங்கிவரும். எனவே எல்லாவற்றிற்கும் நம்பிக்கையும் அப்பியாசமுமே ஆழிய அஸ்திவார மாய்க் காணப்படுகின்றன.

அப்பியாசம்

இப்பொழுது வசிய சக்தியின் மூலாதாரம் இன்னதென்பதற்குரிய இரகசியத்தை ஒருவாறு நீங்கள் அறிந்துகொண் டிருக்கிறீர்களென்று நம்புகிறோம்; அப்படிப்பட்ட ஞானத்தை உபயோகிக்கும் மார்க்கம் இப்படிப்பட்ட தென்பதையும் செவ்வனே தெரிந்துகொண் டிருக்கிறீர்கள். மானிட வசிய சக்தியைச் சித்திபெறச் செய்துகொள்வதற்கு விடா முயற்சியும், உறுதியான நம்பிக்கையும், ஏகாக்கிர சித்தமும் இன்றியமையாத சாதனங்களென்றும் உணர்ந்துகொண் டிருக்கிறீர்கள். இவை யெல்லாம் உங்களுடைய சொந்தக் குணாதிசயங்களாக மாறி விட்டன வென்றும் நாம் நினைக்கிறோம். இதில் சற்றும் சந்தேகம் ஜனிப்பின் நீங்கள் மீண்டும் முதலி லிருந்து மற்றொருமுறை கற்கவேண்டியவர்களா யிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஆரம்பத்தில் அதிக கவனத்துடன் செய்துவந்த காரியங்களெல்லாம் உங்களுடன் சுய இயற்கையாய்ப் பிறந்த குண விசேஷங்களாகவே மாறிவிடவேண்டும். உங்களுடைய தின சரி வாழ்க்கையின் ஒவ்வோர் அம்சமும், உங்களு

டைய கவனம் அதில் செல்வதாயிருப்பினும் செல்லா மற்போவதாயிருப்பினும் உங்களுடைய இயற்கையான சொந்தப் பழக்கமாகவே மாறிவிடுதல் வேண்டும். உங்களுடைய பழக்கவழக்கங்களே மேற்கூறியவாறு திருந்திவிடும்போது உங்கள் ஒவ்வொருநாள் வாழ்க்கையிலும் மானிட வசிய வ்சீகா சக்தியே நிரம்பித் ததும்பும். ஆனால் உங்களுடைய ஒவ்வொரு காரியத்தின்மீதும் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்திக் கூரிய தீர்மானத்தின்மீதே அதையதையும் செய்து கொண்டு போவீர்களாயின் அப்பொழு துண்டாகும் வெற்றிக்கோர் அளவு சொல்லி முடியாது.

இப்பொழுது நீங்கள் கற்கப்புகும் பாடங்களுக்கு மாறுபட் டிருக்கக்கூடிய எல்லாவிதமான உங்களுடைய பழைய பழக்கவழக்க நம்பிக்கைகளையும் அடியோடு மறந்துவிடுங்கள். பண்டைப் பழக்கத்தையும், பழைய ஞாபகத்தையும் மறப்பதென்பது முதலில் சிறிது கடினமாய்க் காணப்படலாம். ஆயினும் நீங்கள் அவற்றை மறந்துதான் ஆகவேண்டும். நீங்கள் விரும்புவீர்களாயின் அஃதுங்களால் முடியும். உறுதியாக எண்ணுங்கள்; உடனே பழைய வழக்கம் மாறிவிடும். ஒருமுறை உங்களுடைய பழைய எண்ணங்களையும், பழைய வழக்கங்களையும் மறந்துவிடுவீர்களாயின் அவை எத்துணை அருமையானவையாயிருப்பினும் மீண்டும் அவற்றைப்பற்றி

உங்களுடைய மனத்தின்கண் ஒருசிறிதும் ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்; ஒரு விநாடியேனும் அப் பழைய எண்ணம் உங்கள் உள்ளத்தின்கண் நுழை வதற்குச் சற்றும் இடந்தாராதீர்கள். பழைய ஞாப கத்தைப்பற்றி யொன்றும் சிந்திக்கவேண்டாம். உதாரணமாக, வறுமை என்னும் நோயினின்றும் நீங்க விரும்புவதை எடுத்துக்கொள்வோம். அப் பொழுது பழைய வறுமையைப்பற்றி ஒருபோதும் ஒருசிறிதும் சிந்திக்காமல், செல்வத்தை அடைந்து வருகிறோமென்றே ஒவ்வொரு விநாடியும் மனனம் செய்தல் வேண்டும். "செல்வம், செல்வம், செல்வம்" என்பதையே எப்பொழுதும் சிந்தித்துக்கொண் டிருத்தல்வேண்டும். பழைய வறுமையைப்பற்றி யேனும், இனி யொருகால் அவ்வறுமை வந்து விடுமோ என்பதைப்பற்றியேனும் ஒருகாலும் ஒன் றும் சிந்திக்கவேண்டாம். ஏனெனின், செல்வத்தில் சிறப்புற்றோங்கப் போகிறோமென்னும் நல்லெண் ணமே நம்முடைய மனத்துக்குள் நன்றாகப் பதிந்து விட்டது; அத்திண்ணிய எண்ணத்தை இவ்வுலகி லுள்ள எதொன்றாலும் அசைத்துவிடுவது முடியாது. எனவே "ஜயம், ஜயம், ஜயம்," என்பதைப்பற்றியே அடிக்கடி உருவேற்றிக்கொண்டு, அவ் வெண்ணத்துக் குத்தக்கவாறே நடந்துவரக் கடவோமாக. உங்க ளுடைய ஒவ்வொரு செய்கையினின்றும், ஒவ்வோர்

எண்ணத்தினின்றும் வெற்றி என்னும் சப்தமே கோஷித்துக்கொண் டிருத்தல் வேண்டும். ஜயத்தைத் தவிர்த்து அபஜயமென்னும் எண்ணமேனும் செய்கையேனும் நுங்கள் மனத்துக்குள் எள்ளத்தனையும் இடம் பெறுதல் கூடாது. இவ்வாறு தினந்தோறும் உங்கள் எண்ணத்திலும் செய்கையிலும் பழக்கம் செய்து வாருங்களென்று நாம் சொல்லுகிறோம். நீங்கள் அவ்வாறே செய்துபாருங்கள்; அதன்பின் உங்களுடைய முன்னேற்றத்தை நீங்களே அறிந்துகொள்வீர்கள். கம்பன், காளிதாசன், ஷேக்ஸ்பியர், ரவிவர்மா முதலியோரெல்லாம் திடீரென்று தத்தமக்குரிய உச்சஸ்தானத்தை அடைந்துவிட்டார்களென்றா கருதுகின்றீர்கள்? அவ்வாறு ஒரு போதுமில்லை. பழக்கம், பழக்கம், பழக்கந்தான் பிரதானம். "சித்திரமும் கைப்பழக்கம், செந்தமிழும் நாப்பழக்கம், வைத்ததோர் கல்வி மனப்பழக்கம்," என்பதே இப்பிரபஞ்சத்தில் உண்மையாகும். முதன் முதலில் உங்கள் மூளையில் ஒருவகை இலக்ஷியத்தை உற்பத்தி செய்யுங்கள். இவ்வாறு பழகுவதென்பது ஏகாக்கிரசித்தத்துடன் கூடிய நெடுநாட்பழக்கத்தை வேண்டி நிற்கின்றது. நெடுநாள் ஆலோசனையின்மீது மூளையில் பொறிக்கப்பட்ட இலக்ஷியங்கள் பொறுமையுடனும் விடா முயற்சியுடனும் அனுபவ சாதனமாக வெளியில் கொண்டுவரப்படுகின்றன. மேதாவிக

ளென்பவர்களின் உயர்தர வேலைத்திறங்களெல்லாம் நீண்டகால விடாமுயற்சியின்மீதே அனுஷ்டிக்கப் பட்டுப் பிறகே வெற்றிக்குக் கொண்டுவரப்பட் டிருக் கின்றன. ஆனால் ஒரு சிலர் கூறுவதேபோல் எல்லாம் திடுமென்று ஒரே விநாடியில் தோன்றிவிட்டதாக எண்ணிவிடவேண்டாம். விடாமுயற்சியுடன் கூடிய நெடுநாட் பழக்கமே அப்படிப்பட்ட பெரியார்களை நிர்மாணித்துக் கொடுத்திருக்கின்றது. பிறக்கும் பொழுதே ஒருவரும் தியாகராஜ ஐயராகவோ, ரவி வர்மாவாகவோ, ஸாண்டோவாகவோ ஆய்விடுவ தில்லை. எல்லாம் விடாமுயற்சியுடன் கூடிய நெடுநாட் பழக்கமே யாகும். இப்படிப்பட்ட முழுவெற்றிக் குரிய இரகசிய வித்தெல்லாம் அவரவரின் அந்தக்கர ணத்துக்குள்ளும் ஆழ்ந்துகிடக்காமலில்லை. அவற்றை விடாப் பிடிவாதமுள்ள நெடுநாட் பழக்கத்தினால் தான் வெளியில் கொண்டுவந்து பெரிய விருக்ஷ மாகத் தழைக்கச் செய்தல் முடியும். இடைவிடாத அப்பியாசத்தினால் நம்முடைய சக்திகளையும் சாமர்த் தியங்களையும் அளவில்லாது தழைத்தோங்கும்படி அபிவிருத்தி செய்துவிடலாம். இச்சிறு நூலை ஒரு முறை படித்துவிட்டு இதை உங்கள் தலையணையின் கீழ் வைத்துவிடுவீர்களாயின், அதனால் ஒன்றும் பயன் விளைந்துவிடமாட்டாது. இதை வாசித்து வாசித்து, இதிலுள்ள ஒவ்வொரு வாக்கியத்திலும்

காணப்படும் உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்து, அவற றின் பிரகாரம் ஒழுகப் பிரயத்தனப் படுவீர்களாக. ஒவ்வொரு விநாடியும் இப்பாடங்களே உங்கள் மனத் தின்கண் குடிகொண்டிருத்தல் வேண்டும். இப்பாடங் களை மீண்டும் மீண்டும் ஒவ்வொரு வசனமாக ஊன் றிப் படித்துப்பாருங்கள். இவற்றிலுள்ள விதிமுறை களை முதலிலிருந்து உடனே அனுஷ்டிக்கத்தலைப் படுங்கள். பொறுமையுடனும், விடாமுயற்சியுடனும், பூர்ண நம்பிக்கையுடனும் இப்பாடங்களைப் பழகி வருவீர்களாயின் உங்கள் வாழ்நாளின் அபிவிருத் தியை அதிசீக்கிரம் கண்டுகொள்வீர்கள். அப்பொழு துதான் மானிட வசிய சித்தி என்னும் வசீகர சக்தி உதயமாயிற்றென்று உணர்ந்து கொள்வீர்கள்.

வெற்றி என்பது ஒரே மூச்சில் வருவதில்லை யென்பதை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங் கள். "உரோமாபுரி ஒரேநாளில் கட்டப்படவில்லை" யென்பது ஒரு பழமொழியாகும். உங்கள் உடம் பின் ஒவ்வொரு தசை நாருக்கும், ஒவ்வொரு நரம் பிழைக்கும் சிறுகச் சிறுகவே திடகாத்திரம் உண்டா வதேபோல், மனோசக்திக்கும் சிறுகச்சிறுக அப்பி யாசமும் விடாமுயற்சியுமே அடிக்கடி வேண்டப்படு கின்றன. பலவாரங்கள் மட்டும், பல மாதங்கள் மட் டும், இல்லை! சிலருக்குப் பல வருஷங்கள் மட்டும் தேகாப்பியாசம் செய்த பிறகே உடம்புக்கு வன்மை

யுண்டாகிறது; இவ்வாறே மனேவன்மைக்கும் ஓயாத உழைப்பும், அப்பியாசமும் வேண்டப்படும். அப்பியாசம், அப்பியாசம், அப்பியாசம்! பிறகுவெற்றி என்பது உமக்கே சொந்தமாம்.

ஆயினும் வசீகரத்துக்குரிய தேஜஸைப் பெறுதற்கு ஒவ்வொருவரும் அனுஷ்டித்து வரவேண்டிய வேறு சில அப்பியாசங்களும் காணப்படுகின்றன. தேகத்திலும் மனத்திலும் குணத்திலும் செய்கையிலும் அழகுபெறவேண்டும். நம்மருகில் நெருங்குவோரை நாம் வசப்படுத்தி வெற்றிகொள்ள வேண்டும். நம்முடைய பாலுக்கு எதிர்பாலாயிருப்போரின் காதலையும் கருணையையும், நேசத்தையும் விசுவாசத்தையும், நன் மதிப்பையும் நல்லொழுக்கத்தையும் நாம் பெறவேண்டும். இவற்றையெல்லாம் இவ்வுலகம் நன்கு மதித்து நிற்கின்றது. ஆனல் இவற்றைப் பெறுவதும் ஓர் அரிய காரியமன்று. மானிட வசியத்துக்குரிய சில முக்கியமான இன்றியமையாத விதிகளை அன்றாடம் மறவாமல் அனுஷ்டித்து வருவோமாயின் பிறகு வெற்றியென்பது நம்முடைய வாயிலில் வந்து தானே தலைவணங்கி நிற்கும். ஆதலின் ஒவ்வோர் ஆடவரும் பெண்டிரும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய வித்தையானது "மானிட வசிய சித்தி" என்னும் வசீகர சக்தியேயாகும். இதற்குப் பழக்கமும் தன்னடக்கமும் அத்தியாவசியமாகும்.

அனுபந்தம் — ஒன்று

இப்பொழுது, நண்பர்காள்! மேலே செல்லுமுன் நாம் ஒரு விஷயத்தை உங்களுக்குச் சொல்லுகிறோம்; இல்லை, உங்களுடைய மனத்துக்குள் நன்றாகப் பதியவைக்கிறோம்; இதை மறந்துவிட வேண்டாம். இச்சிறு கிரந்தத்தை மீண்டும் ஆதிமுதல் படிக்க ஆரம்பிப்பீர்களாக; ஒவ்வொரு வரியையும் ஊன்றிப் படிப்பீர்களாக. ஒரு பாடத்தைவிட்டு மறு பாடத்துக்குச் செல்லுமுன் முதற்பாடத்தில் முழு வெற்றியும் உண்டாகும் வரை ஒவ்வொரு படியாக முழு நம்பிக்கையுடன் அதி ஜாக்கிரதையாக அதை விடாமல் பழகிவரவேண்டும். ஒவ்வொரு வாக்கியத்தின் கருத்தையும் உணர்ந்து கொள்ளாமல், மற்றும் சிலர் செய்வதேபோல் இச்சிறு நூலை ஆதிமுதல் அந்தம்வரை ஒருமுறை வேகமாகப் படித்துவிட்டு ஏதேதோ இங்கொன்றும் அங்கொன்றுமாய்ச் சிற்சில விஷயங்களை மட்டும் பழகுவதற்கு நீங்கள் ஆரம்பம் செய்து விடவேண்டாம். இந்நூலின் ஒவ்வொரு வரியும் சொர்ணத்தால் செதுக்கப் படக்கூடிய அத்துணைப் பெருமை வாய்ந்ததாகும். இதன் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் உங்களுடைய மனத்தின்கண் நங்கூரம்பாய்ச்சியதே போல் ஆழ்ந்து பதிந்துவிடவேண்டும். இதிலுள்ள ஒவ்வோர் அப்பியாசமும், ஒவ்வொரு விதிமுறையும், ஒவ்வோர் உண்மையும் நீண்ட கால நெடுநாட் பழக்கத்தின்மீதும், ஆராய்ச்சியின்

மீதும், அனுபவத்தின் மீதும், அனுஷ்டானத்தின் மீதுமே கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விஷயங்களாகும். முன்னரே கூறியதே போல் இப்பாடங்க ளெல்லாம் வெறும் வாய் வேதாந்தமெனக் கருதவேண்டாம். இவை யனைத்தும் உண்மையில் உயரிய வெற்றியைத் தரக்கூடிய இரகசிய முறைகளேயாம். எனவே இதன் ஒவ்வோர் அம்சமும் மானிடவசிய சித்திக்கு இன்றியமையாத முக்கிய சாதனமாம். நீங்கள் முழுவெற்றியும் அடைய வேண்டு மென்பதே எங்களுடைய மனமார்ந்த ஆர்வமாகும். ஆதலின் இதிலுள்ள பாடங்களை யெல்லாம் சற்றும் தவறுமல் முழுநம்பிக்கையுடனும் விடா முயற்சியுடனும் பழகி வருவீர்களாக. மீண்டும் இச்சிறு நூலை ஆரம்பமுதல் படித்துப் பார்த்து, ஒவ்வொன்றையும் விடாமல் அனுஷ்டித்து வருவீர்களாக. பிறகு உங்களுக்கே வெற்றி, வெற்றி, வெற்றியனைத்தும்.

மானிட வசிய சித்தியுடன் கூடிய வசீகா சக்தியைப் பெற விரும்புவோர் முதன் முதலில் சரியான சரீராரோக்கியத்தில் இருந்து வருதல் வேண்டும். ஆரோக்கியக்குறைவே "ஆசாமி"யின் ஆகிருதியைக் குறைத்துக் காட்டுகின்றது. தேகத்தை நல்ல நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமாயின் மேற்கூறிய அப்பியாசங்களை அதிஜாக்கிரதையுடன் அன்றூடம் அனுஷ்டித்து வரவேண்டும். ஒவ்வொரு பாட

மாக வெற்றி பெற்றுக்கொண்டு மேன்மேலும் பழகி வரவேண்டும். இருக்கும்போதும், நடக்கும்போதும், நிற்கும்போதும் கூனிய வண்ணமாய், அல்லது ஒரு பக்கம் கோணியவண்ணமாய் இருக்கப் பழகுவது கூடாது. தலை உயர்ந்தும், மார்பு விரிந்தும், உடல் நிமிர்ந்தும் கம்பீரமாக இருக்கப் பழகவேண்டும்; எப் பொழுதும் புருஷ கம்பீரத்தைக் கைக்கொண் டொழுகவேண்டும். முதன் முதலில் இது சிறிது கஷ்டமாய்க் காணப்படும். ஆனால் இருக்கையிலும் நடக்கையிலும் நிற்கையிலும் மேற்கூறிய வண்ணம் நிமிர்ந்திருக்கக்கூடிய புருஷ கம்பீரமான தோற்றத் தைச் சிறுகச் சிறுக உங்களுடைய அனுஷ்டானத் தில் கொண்டுவந்து அதை உங்களுக்கே சொந்த மான குணதிசயமாக ஆக்கிக் கொள்ளுதல் வேண் டும். இதை உங்கள் வழக்கத்தில் கொண்டுவருவது எளிய காரியமன்று. விடாமுயற்சியுடன் கூடிய சர்வ ஜாக்ரதையான கவனத்துடன் பழகி வந்தாலல்லா மல் இந்தப் பௌருஷ குணத்தைப் பெறுவது முடி யாது. பலநாள்மட்டும் நீங்கள் அதே எண்ணமா யிருந்து முழுக் கவனத்துடன் இதைப் பழக்கத்துக் குக் கொண்டுவரவேண்டும். உங்கள் பழைய நடையை முழுதும் மறந்துவிடுங்கள். உங்களுடைய இப் புதிய நடையே சுயமான பழக்கமாய் மாறுமட்டும் எப் பொழுதும் மறவாமல் கவனத்துடன் இதைப் பழகி

வரவேண்டும். உங்களுடைய இயற்கையே இவ்வாறு மாறிவிடவேண்டும். புருஷ கம்பீரத்தை மேற்கொள் ளாமல் வசீகர வித்தையில் வெற்றிபெற விரும்புவது முடவன் கொம்புத்தேனை ஆசித்தததே போல்தான் ஆகும். மீண்டும் ஞாபகப் படுத்துகிறோம். எவ் வாற்றாலேனும் இந்தப் புருஷ கம்பீரத்தை முதலில் சம்பாதித்துக் கொள்ளுங்கள். இதில் முழுதும் வெற்றியடையாமல் மேற்பாடத்துக்குச் செல்ல வேண்டாம். காரியத்தில் வெற்றியடையாமல் வாச கத்தை முடித்துவிடுவதால் ஒருபோதும் ஜயமுண் டாய்விடமாட்டாது. உங்களுடைய பிறவிக்குணமே இப்படிப்பட்டதென்று ஆய்விடுமட்டும் இந்தக் கம் பீரத் தோற்றத்துக்காகப் பாடுபட்டு வருவீர்களாக. பிறகு இப்படிப்பட்ட நேரான நிலையில் நின்று கொண்டு சுவாசப் பைக்குள்ளிருக்கும் எல்லா விஷக் காற்றையும் வெளிப்படுத்து வீர்களாக. சுவாசப்பை முழுதையும் அடியோடு வற்றச் செய்து நெடிய மிருதுவான உள்ளிழுக்கும் மூச்சுக்களால் பிரா ணாதாரமான ஜீவதாதுவை அதில் நன்கு நிரப்புவீர் களாக. அடி வயிறு, நடு மார்பு, மேற் கழுத்து ஆகிய எல்லா இடங்களிலும் பிராணவாயு நுழையும்படி நெடிய மூச்சு இழுங்கள். எப்பொழுதும் இப்படிப் பட்ட ஆழிய மூச்சே உங்களுடைய வழக்கமாக ஆய்விடும்படி செய்துகொள்ளுங்கள்; எப்பொழுதோ

அனுபந்தம் — ஒன்று

ஒருமுறை நினைத்தபோது மட்டும் இப்படிச் செய்து வரவேண்டாம். அடிக்கடி மேற்கூறிய முழுச்சுவாச த்தை அப்பியசித்து வாருங்கள். இவ்விஷயத்தில் "மறதி" என்பதற்கு இடங்கொடாமல் சர்வ ஜாக் ரதையுடன் விடாமல் பழகிவருவீர்களாக. ஆரம்பத் தில் இஃது எளிதாயிருக்குமென்று எண்ணிவிட வேண்டாம். விடாப் பிடிவாதமென்பது இப்படிப் பட்ட தென்பதை அனுஷ்டித்துப் பார்த்த பிறகே அறிந்து கொள்வீர்கள். விடாமுயற்சி யென்பது வெறும் விளையாட்டன்று. சிறிது போழ்தைக் குப் பின் உங்களுக்குச் சந்தேகமில்லாமல் அலக்ஷிய புத்தி யுண்டாகும். ஏற்கெனவே கூறியதேபோல் முடியா தென்னும் சொல்லுக்கு ஒருபோதும் இடங் கொடா தீர்கள். ஆரம்பத்திலே அதைரியம் கொண்டால் உங்களால் ஒன்றையும் சாதித்துக் காட்டுவது முடி யாது. எல்லாம் உங்களால் முடியும். எண்ணுங்கள், எண்ணிய வண்ணம் ஆய்விடுவீர்கள். கடைப்பிடியுங் கள், கடைப்பிடியே முழு வெற்றியாகும். "அவநம் பிக்கை" யென்பதற்கு அறவே இடந்தரவேண்டாம். நல்ல தேகாப்பியாசமும், நல்ல சுவாசாப்பியாசமுமே புருஷ கம்பீரத்துக்குரிய அழகிய தோற்றத்தை யளிக்கும். மேலே செல்லுமுன், இதைப் பழகும் எம் நண்பர்கள்—நீங்கள் ஆடவரேயாயினும் பெண்டிரே யாயினும் — தங்கள் மார்பின்மீது அணியக்கூடிய

ஆடையை இறுகப் பிணிக்கும் வழக்கத்தை விட்டு விடவேண்டு மென்று வேண்டிக் கொள்ளுகிறோம். நெஞ்சின்மீது துணியை இறுகக் கட்டுவதால் தாராள மான சுவாச ஓட்டத்துக்கு இடமில்லாமற் போகிறது.

இப்பொழுது நீங்கள் நல்லவிதமாக நடக்கவும், நிற்கவும், இருக்கவும், சுவாசாப்பியாசம் செய்யவும் கற்றுக்கொண்டு விட்டீர்கள். இந்த நூதனப் பழக் கங்க ளெல்லாம் உங்களுடைய சொந்தப் பழக்கங்க ளாகவே ஆய்விட்டனவென்றும் நாம் நம்புகிறோம். இதன் பின் திடதேகத்துக்குரிய தசைநாரின் அப்பி யாசங்களை ஆரம்பிப்பீர்களாக. தேகத்தின் தசை நார்களை முறுக்கேறும்படி செய்து, பிறகு தளர்த்தி விடுவதால் ஜீவாதார சக்தி அதிகம் விருத்தியாகிற தென்பதை முன்னமே தெரிந்துகொண்டிருக்கிறீர் கள். உடம்பில் முறுக்கேறுவதால் நரம்புகளும் அம் முறுக்கைப் பெறுகின்றன. இதனால் அங்கமுழுதும் ஆத்மசக்தி நிரம்பிவிடுகின்றது. எனவே ஒவ்வோர் அப்பியாசத்துக்கு முரிய வழிகளை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடியுங்கள். அசிரத்தைக்கும் அலக்ஷியத்துக் கும் அணுத்துணையும் இடந்தரவேண்டாம்.

ஒழுங்கான முறையில் நின்றுகொண்டு, சுவாசப் பை நிரம்பப் பிராண வாயுவை உள்ளுக் கிழுத்துக் கொண்டு, இரு கரங்களையும் விலாப்புறமாய்த் தோளுக்கு நேரே வெளியில் நீட்டி, மூடிய முஷ்டி

களுடன் சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டே விறைப்பாகத் தலைக்குமேல் உயர்த்துங்கள். பிறகு மெல்ல மெல்ல மூச்சை விட்டுக்கொண்டு கரங்களிரண்டையும் விலாவின் பக்கமாய்த் தணித்துவிடுங்கள். உயர்த்தும்போதும் தாழ்த்தும்போதும் கைகளிரண்டையும் விறைப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; பிறகு தளர்த்துங்கள். மீண்டும் முன்போல் செய்யுங்கள்; மறுபடியும் தளர்ச்சியா யிருங்கள். இவ்வாறு ஒவ்வொரு நாட் காலையிலும் பத்து நிமிஷம்வரை நான்கு அல்லது ஐந்து முறை அப்பியாசம் செய்து வாருங்கள்.

அந்த அப்பியாசத்தில் தேர்ச்சியடைந்தபின் முன்போல் ஒழுங்காக நின்றுகொண்டு, கரங்களிரண்டையும் மூடிய முஷ்டியுடன் முகத்துக் கெதிரில் நீட்டி, சுவாசத்தை இழுத்துக்கொண்டே விறைப்புடன் கைகளிரண்டையும் மெல்ல மெல்லத் தோட்பட்டைக்கு நேராகக் கொண்டுவந்து முதுகின் புறத்தில் இரண்டு முஷ்டியும் அனேகமாய்த் தொடும் வரை விரிக்கவேண்டும். கைகளை விறைப்புடன் திரும்பக் கொண்டுவரும்போது மெல்ல மெல்ல மூச்சை விடவேண்டும். ஒருமுறை இதை விறைப்புடன் செய்து பிறகு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். இவ்வாறு ஒரே நிதானத்துடன் மிருதுவாகப் பத்துப் பன்னிரண்டு முறை ஒவ்வொரு நாட்காலையிலும் செய்து வரவேண்டும். அவசரம் கூடாது. அதன்பின் முஷ்டி

மூடிய கைகளிரண்டையும் நெற்றிக்கு நேராக உயர்த்தி நீட்டவேண்டும்; இவ்வாறு நீட்டும் பொழுதே சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து, அங்கிருந்து கைகளைத் தலைக்குமேல் உயர்த்திக் காதின் பக்கமாகக் கரங்களிரண்டையும் முதுகின்புறம் அம் முதுகு நன்றாகப் பின்புறம் வளையும்வரை கொண்டுவர வேண்டும். பிறகு சுவாசத்தை விட்டுக்கொண்டே முன்போல் தலைக்கு மேலாக நெற்றிக்கு நேரே கைகளைக் கொண்டுவர வேண்டும். பிறகு நெற்றிக்கு நேரான கைகளை (முதுகை முன்புறம் வளைத்து) த் தொடைகளின் பக்கமாகத் தாழ்த்திப் பின்னுக்குக் கொண்டுபோய் வீசவேண்டும். பிறகு மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு இவ்வாறே மேலும் கீழுமாய்க் கைகளை முன்னும் பின்னுமாகப் பத்துப் பன்னிரண்டு முறை வேகமாகக் கொண்டுபோக வேண்டும்.

அருமைச் சகோதரர்காள்! இவையனைத்தும் உங்களுக்கு அற்பமான அப்பியாசங்களேபோல் காணப்படலாம்; ஆனால் அவ்வாறு நினைக்கவேண்டாம். மானிடவசிய வெற்றிக்குரிய முதல் அப்பியாசங்கள் இவைகளேயாம். ஆதலின் இவற்றை நீங்கள் ஒருபோதும் அலக்ஷியமாய் விட்டுவிட வேண்டாம். நாமும் அதை அங்கீகரிக்க மாட்டோம். நீங்கள் ஒரு புதிய வித்தையைக் கற்றுக்கொள்ள நாடுகிறீர்கள்; இப்பொழுதுதான் ஆரம்பம் செய்கிறீர்

கள். இதற்குள் பொறுமையை இழக்க வேண்டாம். விடாமுயற்சியைக் கடைப்பிடியுங்கள். வெற்றியின் மீது வைத்த நம்பிக்கையைச் சற்றும் தளர விட வேண்டாம்.

"தண்டா" எடுப்பதென்னும் ஓர் இந்தியப் பழக்கத்தை நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். கால்களை நீட்டிப் பாதத்தின் விரல்களைச் சேர்த்துப் பூமியில் ஊன்றிக் கொண்டும், உள்ளங் கைக ளிரண்டையும் மார்புக்கு நேராகப் பூமியில் ஊன்றிக் கொண்டும் உடம்பு முழுதையும் தரையில் படாமல் மிக விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டு பூரண நெடிய மூச்சை மிருதுவாக உள்ளுக்கிழுத்தல் வேண்டும். ஜீவாதாரப் பிராண வாயுவால் சுவாசப்பை முழுதும் நன்றாக நிரம்பியபின் தம் பிடித்துக்கொண்டு மிக மிருதுவாக நாலைந்து முறை "தண்டா" எடுக்க வேண்டும். பிறகு சுவாசத்தை விட்டுக்கொண்டு எழுந்து நின்று சற்று உலாவ வேண்டும். மறுபடியும் மேற் கூறியவாறு செய்ய வேண்டும்; மீண்டும் உலாவி இளைப்பாற வேண்டும். மீண்டும் ஒரு முறை அப்படிப்பட்ட சுவாசபந்தன "தண்டா" எடுத்து முடிக்கவேண்டும். இப்படிப்பட்ட இந்தியப் பழக்கத்தால் தேகமெல்லாம் புத்துயிர் நிரம்புவதுடன் ஆகாயத்திலுள்ள ஜீவதாதுவும் அங்க முழுதும் பங்கெடுத்துக்கொள்ள ஆரம்பிக்கும். இதனால் தசைநார்களும் நரம்பிழை

களும் ஜீவதாதுவை அதிகம் கிரகிக்கும். ஆதலின் உள்ளத்திலும் உடம்பிலும் மானிடவசிய சக்தி அதிகமாகப் பிரதிபலிக்கும்.

இப்படிப்பட்ட தேகாப்பியாசங்களையெல்லாம் விடாமுயற்சியுடன் ஒவ்வொரு நாளும் ஆறுமாத கால மட்டும் அனுஷ்டித்துப் பாருங்கள். மேலும் மேலும் செய்ய வேண்டுவது அத்தியாவசியமோ வென்பதை அப்பொழுது அறிந்துகொள்வீர்கள். சில மாதங்களுக்கு முன் இருந்த மனிதன்தானோ நீர்? என்னும் சந்தேகமே உமக்கு உண்டாய் விடும். சென்ற மாதங்களின் சிரமத்தை யெல்லாம் இப்பொழுது புன்முறுவலுடன் நினைத்துப் பார்ப்பீர். இப்பொழுதுதான் மானிடவசிய சித்திக் குரிய சக்தியானது உம்முடைய முகார விந்தத்திநின்றும் ஜ்வலித்துக் கொண்டு பிரகாசிப்பதை நன்குணர்ந்து கொள்வீர்கள். இனிமேல் இச் சித்திதான் ஜயம் தரும்.

இவ்வாறு தேகாப்பியாசம் செய்து வருவதோடு நரம்பின் தேர்ச்சிக்குரிய மற்றோர் அப்பியாசத்தையும் உடன் பழகிவர வேண்டும். நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ள மனிதனொருவனால் எவரையும் வசப்படுத்துவது முடியாது. தன்னையே அடக்கிக்கொள்ள முடியாதவன் பிறரை எவ்வாறு அடக்குவது முடியும்? உங்களுடைய நரம்புக் கருவிகளெல்லாம் முற்றிலும்

அடங்கிவிட்டாலல்லாமல் பிறரை வசப்படுத்துவது முடியாது.

சும்மா உட்கார்ந்திருக்கும்போது காலை ஆட்டிக் கொண்டே யிருக்கும் பழக்கம் சில மனிதர்களிடத்தில் உண்டு. கையால் மேஜையைத் தட்டுதல், வாயால் ஊதிக்கொண்டே யிருத்தல், சதா மீசையை முறுக்கல், இன்னும் இவ்வாறான வேறு வகைச் சேஷ்டை செய்தல் முதலிய துர்வழக்கமும் பலரிடத்தில் காணப்படுவதுண்டு. இப்படிப்பட்ட பழக்கவழக்கங்களெல்லாம் தன்னடக்கச் சக்தி இல்லாமையாலே அதிகம் விளைந்துகொண் டிருக்கின்றன. இவ்வாறான அனாவசிய அருவருப்புச் செய்கைகளை யெல்லாம் தன்னடக்கச் சக்தியால் ஒழிக்கு மட்டும் பிறரை வசப்படுத்தும் மானிடவசிய சக்தியில் சித்தி பெறுவது முடியாது. தன்னை வசப்படுத்த இயலாதவன் பிறரை எவ்வாறு வசப்படுத்தல் சாலும்? மேற்கூறியவை போன்ற ஏதேனுமோர் அநாகரிகப் பழக்கம் உங்கள் பால் இருக்குமாயின் அதை இன்றே இல்லாமல் ஒழித்து விடுங்கள். உங்களுடைய கை கால் முகம் முதலிய உறுப்புக்களி லாகட்டும், அல்லது வேறு உங்களுடைய பழக்கவழக்கங்களி லாகட்டும், ஏதேனும் சேஷ்டைக் குணமுள்ள குறைபாடில்லாமல் எல்லாவற்றையும் முற்றிலும் எப்பொழுதும் செம்மையாக அடக்கிக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

மானிடவசிய சித்திக்குத் தன்னடக்க மென்பது இன்றியமையாத அஸ்திவார மென்பதை எப்பொழுதும் மறந்துவிடாம லிருப்பீர்களாக. உட்காரும் போது சரியான விதத்தில் உட்காரவேண்டும்; சுவாசம் விடும்போது சரியான முறையில் சுவாசம் விட வேண்டும்.

வாய் நாற்றம், வியர்வை நாற்றம் முதலிய அருவருப்பான துர்நாற்ற மில்லாமல் அன்றூடம் ஸ்னனம் செய்து, தந்த சுத்திசெய்து சர்வஜாக்ரதையுடன் ஒழுகிவர வேண்டும். எப்பொழுதும் உங்களுடைய மனமானது சாந்தமாகவும் அமைதியாகவும் சதா சமாதானம் குடிகொண்டதா யிருத்தல் வேண்டும். ஒருபோதும் உங்கள் மனம் ஆத்திரத்தையேனும் படபடப்பையேனும் கொள்ளுதல் கூடாது. வானம் இடிந்து தலையில் வீழ்வதாயினும் சற்றும் மனங் கலங்காமல் சதாசாந்த குணம் நிறைந்தவராக ஆய்விடுதல் வேண்டும். மனத்தின்கண் தோன்றும் எல்லாவிதமான வீணாசைகளையும் தடுத்தாட்கொள்ள வேண்டும்; தன்னடக்கத்துடன் எப்பொழுதும் இருந்துகொள்ள முயற்சித்தல் வேண்டும். எந்தவிதமான அங்க சேஷ்டைக்கும் சற்றும் இடங்கொடுக்க வேண்டாம். கண்களை அடிக்கடி இமைக்கும் பழக்கம் இருந்துவரின் அதை உடனே நிறுத்திவிடுங்கள். தலையை ஆட்டுவதையும், கைகாலை வீசுவதையும்,

அனுபந்தம் — ஒன்று

உடலைக் குலுக்குவதையும் அடக்கிக்கொள்ளுங்கள். வாயினால் ஊங்காரம் போட்டு எப்பொழும் ராகமிழுக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துங்கள். எல்லாவற்றிற்கும் முதன்மையாய் மனக்கவலையையும், வேதனையையும் ஒழித்துவிடுங்கள். கவலையும் வேதனையும் மனத்துக்குள் நுழைந்துவிட்டால் பிறகு எப்படிப்பட்ட வேலையும் செய்வது முடியாது. மனக்கவலையே மனிதனை ஒழித்துவிடவும் கூடும்; ஆத்ம சக்தியின் அடிவேரைக் கல்லுவது மனவியாகுலமே யாகும். வியாகுலமென்பது பொறுமை யற்ற தன்மையையும், தன்னடக்கமின்மையையுமே வெளிக்காட்டுகின்றது. வியாகுலத்தையும், வேதனையையும் கொடுக்கக்கூடிய எண்ணங்கள் மனத்துக்குள் நுழையப் பிரயத்தனப்படும் போதே அவற்றிற்குச் சற்றும் இடங்கொடாமல் அப்படிப்பட்ட கொடிய எண்ணங்களை உடனே உதைத்துத் தள்ளுங்கள். கவலைக்கு இடங்கொடுத்தால் அதன் மூலகாரணத்தை அது விருத்தி செய்து கொண்டே யிருக்கும்; வியாகுல மென்பது தனக்குரிய வேதனையை அதிகப்படுத்தக்கூடியதா யிருக்கிறதே யல்லாமல் அதை ஓர் அணுத்துணையேனும் குறைக்கக்கூடியதா யில்லை. ஆனால் சிறிய கவலையும் பெரிய வேதனையை உண்டுபண்ணி விடுகின்றது. எப்பொழுதும் மனக் கவலையை ஒழித்துத் தன் னம்பிக்கையுடனும், தற்சார்புடனும் சதா சாந்திமய

மான எண்ணங்களையே உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். வியாகுலத்தின் வேரைக் கல்லவேண்டுமாயின் மனக் கவலை யென்பதற்கே சற்றும் இடந்தருவது கூடாது.

சாந்தி யடைந்திருக்கும் மனத்தின் தன்மை யைச் சற்றும் அலைக்கக்கூடிய எப்படிப்பட்ட எண் ணங்களுக்கும் எப்பொழுதும் இடங் கொடுப்பது கூடாது. உதாரணமாக ஆத்திரம் அச்சம் திகில் பொறுமை அருவருப்பு அசூயை முதலிய துர்க் குணங்களால் உங்கள் மனச்சாந்தியை யிழந்துவிட வேண்டாம். இப்படிப்பட்ட கெட்ட குணங்களெல் லாம் உங்களுடைய மனோசக்தியைக் குறைத்து மானிடவசிய சித்தியை அதிகம் பாதிக்கின்றது.

இப்படிப்பட்ட அருவருக்கத்தக்க துர்க்குணங் களை யெல்லாம் அடியோடு அகற்றிக்கொண்டு எப்ப டிப்பட்ட அங்கசேஷ்டையும் இல்லாமல் அதிகநேரம் வரை இருக்கவும், நிற்கவும், நடக்கவும், பேசவும் கற் றுக்கொண்டு விடுவீர்களாயின் மானிடவசிய சித்தி யில் ஒரு பாதி வெற்றியடைந்து விட்டீர்களென்றே கூறி முடிக்கலாம்.

மானிடவசிய சித்திக்குரிய முதன்மையான காந்த சக்தியானது கண்களிலிருந்துதான் உற்பத்தி யாகின்றது. உயிருள்ள எல்லாப் பிராணிகளிடத்தி லும் மனோசக்தி, ஆத்மசக்தி என்று சொல்லுதற் குரிய அடையாள முழுதும் பார்வையின் மூலமா

யல்லாமல் வேறு இந்திரியங்களின் வழியே வெளியில் காணப்படுவதில்லை. ஆதலின் பார்வையின் இலக்ஷணங்களையும் ஒழுங்கு செய்துகொள்ளுதல்வேண்டும்.

முகம் பார்க்கும் பெரிய கண்ணாடியின் முன் ஒழுங்காக நிற்கவேண்டும் ; அக்கண்ணாடியின் மத்தியில் உங்கள் முகத்துக்கு நேரே ஒரு புள்ளியை வைக்கவேண்டும். பிறகு அந்தப் புள்ளியை நன்றாக உற்று நோக்க வேண்டும். பிறகு அப்புள்ளியை விட்டுப் பார்வையை அகற்றாமல் உங்கள் தலையை மட்டும் மெல்ல மெல்ல வலப் பக்கத்தில் கூடியவரை சாய்த்தல் வேண்டும். பார்வை மட்டும் அப்புள்ளியின் மீதே நிலைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு தலையை நிமிர்த்தி இடப்புறமாக மெல்ல மெல்லச் சாய்க்க வேண்டும். அப்புள்ளியைப் பார்த்துக் கொண்டே வலப்புறமும் இடப்புறமும் மிருதுவாகப் பலமுறை தலையைச் சாய்க்க வேண்டும். காலையிலும் மாலையிலும் இரண்டு மூன்று வாரங்கள் மட்டும் இவ்வாறு செய்துவர வேண்டும். இவ்வித அப்பியாசத்தால் கண்களும் இமைகளும் உறுதி பெறுகின்றன. இரண்டு வாரம் கழிந்தபின் தலையை அசைக்கும் வேகத்தைச் சிறுகச் சிறுகத் துரிதப் படுத்தலாம். ஆனால் அந்தப் புள்ளியைப் பார்த்துக் கொண்டே வலப்பக்கமும் இடப் பக்கமும் எவ்வளவு தூரம் தலையைச் சாய்க்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம்வரை

சாய்த்துப் பழகவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வாறு தலையசைக்கும் கால அளவைப் பெருக்கிக் கொண்டு போகவேண்டும். கண்களில் அயர்ச்சியேனும் வலியேனும் உண்டாகும் வரை அப்பியசிக்க வேண்டும். ஆனல் கண்ணில் வலியுண்டாக ஆரம்பித்தவுடன் அப்பியாசத்தை நிறுத்தி விட வேண்டும்.

ஓர் அறையின் நடுவில் நின்றுகொண்டு எதிரிலுள்ள சுவரில் காணப்படும் ஒரு மத்திய புள்ளியை உற்று நோக்குங்கள். பிறகு மெல்ல மெல்லக் கண்களை மட்டும் சுவரின் தலைப்புவரை உயர்த்துங்கள். அதன்பின் கண்களை மட்டும் சுவரின் அடிப்புறம்வரை தாழ்த்துங்கள். பிறகு வலப்புறமாகவும், அதன்பின் இடப்புறமாகவும் கண்களைத்திருப்புங்கள். ஆனல்ஒரு கோடியிலிருந்து மறு கோடிக்குச் செல்லும்போது பார்வையானது சுவரின் மத்தியிலுள்ள புள்ளியின் வழியாகவே செல்லவேண்டும். ஆரம்பத்தில் மெல்ல மெல்லவும் ஒரே நிதானமாகவும் முழு நம்பிக்கையோடு செய்துவரவேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொரு முறையும் இரண்டு நிமிஷம் பழகுவதே போதும். ஆனல் காலக்கிரமத்தில் அப்பியாசத்தின் வேகத்தையும், காலத்தையும் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இப்பொழுது இதன் அடுத்த அப்பியாசத்துக்குப் போகக்கூடிய அத்துணைப் பழக்கமும் சாதனை

யும் உங்களுக்கு உண்டாய் விட்டனவென்று நாம் நினைக்கிறோம். முன்போல் உங்களுடைய நிலைக்கண்ணாடி யெதிரில் ஒழுங்காக நிற்பீர்களாக. அதில் காணப்படும் உங்கள் முகத்தின் புருவமத்தியில் மூக்கின் அடிப்புறத்தை உற்று நோக்குங்கள். கண்ணை இமைக்காமலும் சலிக்காமலும் கூர்ந்து நோக்கவேண்டும். புருவமத்தியை உற்று நோக்கிய வண்ணமே உங்கள் கண்களிரண்டையும் நன்றாக அகல விரித்தல் வேண்டும். பிறகு சிறுகச் சிறுக இரு கண்களையும் நெருக்கி மூடவேண்டும்; ஆனால் இமைகளை நன்றாக இறுக மூடிவிடுவது கூடாது; புருவமத்தியை உற்று நோக்கும் கூரிய பார்வை மட்டும் தெரியும்வரை அவ்வளவே மூடவேண்டும். நேத்திரங்களில் நீர்பெருகியவுடன் அப்பியாசத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும். தினம் தினம் இவ்வாறு செய்துவந்தால் கண்களில் ஜலம் பெருகும் காலம் பிற்பட்டுக் கொண்டே போகும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நீண்டநேரம் கண்ணை இமைக்காமல் கூர்ந்து நோக்கக் கற்றுக் கொள்ளுகிறீர்களோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நுமது பார்வையும் தேர்ச்சியடைந்து வசிகர சக்தியைப் பெற்று வருகிறதென்று நம்பலாம். இவ்வாறு ஐந்து நிமிஷ நேரமட்டும் உற்றுநோக்கக் கற்றுக்கொள்வீர்களாயின் அதன்பின் அப்படியே அந்தப் புருவமத்திக்கு உள்ளேயுள்ள ஏதோ வொன்றைக் கூர்ந்து

நோக்குவதே போல் பார்க்கவேண்டும். நெற்றியைத் துளைத்துக்கொண்டு அப்பாலுள்ள ஒரு மனிதனை உற்று நோக்குவதே போல் கூர்ந்து நோக்கவேண்டும். நீங்கள் வெறுமையாய் அக்கண்ணாடியைப் பார்க்காமல் அதிலுள்ள நமது புருவமத்தியைத்துளைத்துக் கொண்டு அப்பாலுள்ள சுவரையே பார்ப்பதேபோல் கூர்ந்து நோக்கவேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தை ஆரம்பம் செய்யும்போது கண்ணாடியிலிருந்து பத்தடி தூரத்தில் நிற்கவேண்டும். தினம் ஓரடியாக நெருங்கி வரவேண்டும்; இறுதியில் கண்ணாடியை நெருங்கிவிடலாம். அப்பொழுதெல்லாம் வேறொரு மனிதனைக் கூர்ந்து நோக்குவதே போல் உம்முடைய புருவ மத்தியையே உற்றுநோக்க வேண்டும். இதை அடிக்கடி விடாமல் முழுநம்பிக்கையோடு செய்துவருவது அத்தியாவசியமாம். வசிய சித்திக்குரிய வசீகர சக்தியை அடைய விரும்புவோரெல்லாம் இப்பழக்கத்தை இடைவிடாது அப்பியசித்து வருவார். நேத்திர சம்பந்தமான மேற்கூறிய அப்பியாசங்களை யெல்லாம் ஒவ்வொரு நாளும் தவறாது செய்துவர வேண்டும். இவ்வாறு வன்மை பெற்ற கண்ணே வசீகர சக்தியை நிறையப் பெறுகின்றது. இதுதான் மானிடவசிய சித்திக்கு முக்கிய ஊன்றுகோலாய்க் காணப்படுகிறது. எனவே விடாமுயற்சியும் உறுதியான நம்பிக்கையுமே இதற்கு அத்தியாவசியமாம்.

அனுபந்தம் — ஒன்று

இவ்வாறு வெற்றி பெற்றபின் எவரைப் பார்க்க நேர்ந்தபோதிலும் அவரது மூக்கின் அடிப்புறத்தில் புருவ மத்தியையே கூர்ந்து நோக்கவேண்டும். அவரும் வசிகாரத்துக்குள் சிக்கிக்கொண்டாரென்னும் முழு நம்பிக்கையோடு அவ்வாறு உற்று நோக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் புன்சிரிப்புடன் எதிரியின் புருவ மத்தியிலேயே நமது பார்வையைச் செலுத்த வேண்டும். வசீகர சக்தியுடன் கூர்ந்து நோக்குவதென்பது வெறிக்க வெறிக்கப் பார்க்கும் பழக்கமெனக் கொண்டு ஏமாந்து போகவேண்டாம். வெறிக்கப் பார்த்தலென்பது உம்மைப் பிறர் ஒரு பைத்தியக்காரனென்று கூறுவதற்கு ஏதுவாகும்; ஆனால் மானிடவசிய சித்திக்குரிய வசீகரப் பார்வை யென்பது பிறரை நம்முடைய வலைக்குள் கொண்டுவந்து சிக்க வைக்கக் கூடிய தேறிய பார்வையா யிருக்கிறது. அப்பொழுது உம்மருகில் நெருங்குவோர் உம்முடைய பார்வையால் மயங்கி உமக்குக் கீழ்ப்படிந்து விடுகிறார். எனவே உம்முடைய வசீகரப் பார்வையும், வசீகரப் புன்சிரிப்புமே எல்லோரையும் உமது பாதத்தடியில் கொண்டுவந்து சரணாகத மடையச் செய்கின்றன.

மானிடவசிய சக்தி யென்பது பிறவியினால் மட்டும் ஒரு சிலருக்கே கிடைக்கக்கூடிய தன்றென்பது உங்களுக்கு ஏற்கெனவே அறியக்கிடக்கின்றது.

மனிதனே தன்னுடைய மேன்மைக்கும் தாழ்மைக்கும் சுயகாரணமென்பதையும் நீங்கள் இப்பொழுது உணர்ந்துகொண்டு விட்டீர்கள். மானிடவசிய சித்திக் குரிய சக்தி முழுதும் உமக்குள்ளேயே வேரூன்றிக் கிடக்கிறதென்பதும் உமக்குத் தெரியாமலில்லை. இதையே விருத்தி செய்வீர்களாக. உங்களுடைய அந்தரங்க சக்திகளையெல்லாம் அதிகம் அபிவிருத்தி செய்வீர்களாக. ஏனெனின், அப்படிப்பட்ட ஆத்ம சக்திக்கு எப்படிப்பட்ட எல்லையும் கிடையாது. சமுத்திரக் கரையிலுள்ள மணலை எண்ணவேண்டுமாயினும் எண்ணிவிடலாம்; ஆனால் மனிதனுடைய ஆத்ம சக்திக்கு ஒருபோதும் மதிப்பிட்டு விடுவது முடியாது. எனவே நமது வெற்றியும் அத்துணைப் பெரிதாகவே அகன்று கிடக்கிறது.

பண்டைக் காலத்திலும் இக்காலத்திலுமுள்ள தேசத்தலைவர்கள், கவிவாணர்கள், சித்திரகாரிகள், சிற்பவிற்பன்னர்கள் ஆகிய அனைவர்களின் மேதாவித்தனமான பெரு வெற்றிக்கெல்லாம் காரணம் அவர்களின் ஆத்ம சக்தியின் அந்தரங்கப் பெருமையேயாகும். ஈதெல்லாம் அவரவருக்கும் பிறவியால் வந்த சிறப்பென்று பலர் வாதித்தல் கூடும். இது வீண்வாதமேயாகும். ஏனெனின், ஆத்ம சக்திக்குரிய அந்தரங்க வித்துமட்டுமே அவர்களுக்குப் பிறவியில் கிடைத்தது ; ஆனால் அவ்வித்தை ஒரு

அனுபந்தம் — ஒன்று

பெரிய மரமாக முளைக்கச் செய்தது அன்னவரின் சொந்தப் பிரயத்தனமேயாகும். அவர்கள் தங்கள் சுயப்பிரயாசையால் அதற்குமுன் இவ்வுலகில் இல்லா திருந்ததை இருக்கும்படி உற்பத்தி செய்தார்கள். சிலருக்குச் சில விஷயத்தின் தேர்ச்சி இலகுவில் வந்துவிடுதல் கூடும்; மற்றுஞ் சிலருக்குச் சிறிது கஷ்டமுண்டாகலாம். கல்வியிலும், ஞானத்திலும், சித்தியிலும், செய்கையிலும் நம்மைக்காட்டினும் மற்றும் சிலர் எளிய பிரயாசையினாலேயே ஜயம் பெற்று விடுவதனால் நம்முடைய சக்தியும் சாமர்த்தியமும் அவருடைய சக்தியினும் சாமர்த்தியத்தினும் இழிந்தவை யென்று கூறுவது முடியாது. எல்லாரிடத்திலும் இவ்வகை வித்தில்லாமற் போக வில்லை; ஆனால் பிரயாசையும் நம்பிக்கையுமே அதை அபிவிருத்தி யடையச் செய்யும். மேதாவிகளின் வெற்றியே நமக்கொரு நல்வழி காட்டியாய் அமைந் திருக்கிறது. அவர்களும் நம்மைப்போன்ற மனிதர் களேயாதலின் நாமும் அவர்களைப்போல் ஆய்விடலா மென்னும் ஆர்வமே நம்மைச் சதா தூண்ட வேண்டும். அவர்களால் ஆகுங் காரியம் ஏன் நம்மால் ஆகாது? ஆனால் அதற்குரிய ஆர்வமும், நம்பிக்கையும், விடா முயற்சியும் நம்மிடத்தில் காணப்படுவதில்லை. வெறு மையாய் ஆசிக்கிறோம்; ஆனால் அதற்குரிய பிரயா சையையும் நம்பிக்கையையும் கைக்கொள்வதில்லை.

"எண்ணிய எண்ணியாங் கெய்துப எண்ணியார், திண்ணிய ராகப் பெறின்." ஆனல் அவரவருடைய வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும், மேன்மைக்கும் தாழ்மைக்கும், செம்மைக்கும் வறுமைக்கும் அவரவரின் பூர்வ ஜன்ம நன்மை தீமைகளேனும், அவரவருடைய தலைவிதியேனும் காரணமென்று பெரும் பான்மையோரும் இப்பிரபஞ்சத்தில் அறியாமையாற் கூறுவதே போல் நாமும் குருட்டுத்தனமாய் நம்புகிறோம். ஆனல் உண்மையில் அவரவரின் தலைவிதியை அவரவரே சிருஷ்டி செய்துகொள்ளுகிறார்; அஃதாவது, அவரவரின் ஜயாபஜயத்துக்கு அவரவரே காரணபூதமாய் விளங்குகிறார். எல்லாம் விதிப்பய னென்போமாயின் பிறகு நாமெல்லாம் சொந்த முயற்சியற்ற மெஷீன்களாகவே மாறிவிடுவோம். அப்பொழுது எல்லாம் விதிபோல் நடைபெறும்; நாமொன்றும் சொந்தப் பிரயாசை யெடுத்துக்கொள்ளத் தேவையில்லை. உலகத்தின் மேதாவிகள் தங்களால் எதையும் செய்ய முடியுமென்று எண்ணுகிறார்கள் ; பிறகு எண்ணிய வண்ணம் செய்து முடிக்கிறார்கள். ஒவ்வொருவராலும் இவ்வாறு செய்து முடித்தல் சாத்தியமென்னும் உண்மையை உங்களுக்கு உணர்த்தும்பொருட்டே இம்மட்டும் எடுத்தோதினோம். எல்லாம் எல்லாரா்லும் இனிது முடியக்கூடிய காரியமேயாம். மனிதப் பிராணியின் காந்த சக்தியானது முதன் முதலில்

அவா ரூபமாக வெளியாகின்றது; பிறகு அவ்வாசை யானது விடா முயற்சியாலும் திட நம்பிக்கையாலும் பலனைத் தருகின்றது. ஆசையே இலக்ஷியமாய், அதுவே காரியசித்தியாய் முடிவடைகின்றது. எனவே இப்பிரபஞ்சத்தில் மேன்மையடைய விரும்பு வோர் முதலில் அதற்கு வேண்டிய ஆசையைக் கொள்ளவேண்டும்; பிறகு அதற்குரிய வழியில் விடாப் பிடிவாதத்துடன் முழுநம்பிக்கையோடு பழகி வரின் வெற்றி தானே யுண்டாகும். இதுதான் இக லோக வெற்றியின் முழு ரஹஸ்யமாகும்.

மனிதன் என்பான் ஓர் உயிரும் உணர்ச்சியு முள்ள காந்தக் கல்லாய் அமைக்கப்பட் டிருக்கிறான். இரும்புக் காந்தத்துக்கு இப்படிப்பட்ட உயிரும் உணர்ச்சியும் இருப்பதில்லை. ஆதலின் அது பிறரு டைய செய்கையாலோ, அல்லது தற்செயலாகவோ தன்னருகில் கொண்டுவரப்பட்ட இரும்புத் துண்டை மட்டுமே கிரஹிக்கும். ஆனால் மனித காந்தம் இம் மட்டோடு நிற்பதில்லை. மனிதன் தன்னுடைய தீர் மானத்தைக் கொண்டு தன் இச்சைகள் இன்ன இன் னவை யென்று அறிந்துகொண்டு, அவற்றின் வெற் றிக்கு ஏதுவான வழிகளை யெல்லாம் கண்டுபிடித்து விடுகிறான். இவனுடைய காந்த சக்தி செல்லக்கூடிய தூரம் இப்பிரபஞ்சத்தின் எல்லைவரையிலா யிருக்கி றது. எனவே இவன் தன்னுடைய காந்த சக்திக்கு

ஓர் அளவில்லை யென்றும் அறிந்துகொண்டிருக்கிறன். இவன் முதலில் இச்சிக்கவேண்டும்; பிறகு அவ் விச்சைகளெல்லாம் பூர்த்தியடைந்து விடுகின்றன. இது தான் உயிருள்ள காந்த சக்தியின் அந்தரங்க நுட்பமாகும். இதுதான் வசிய சித்தி யென்னப்படுவது.

ஆதலின் நம் நண்பர்காள்! நீங்கள் மானிட வசிய சக்தியில் சித்திபெற விரும்புவீர்களாயின் "இவ்வளவுதான் நம்மால் முடியும்; இதற்குமேல் நம்மால் முடியாது," என்று சொல்லக் கூடிய எல்லைப் பாகுபாட்டை இன்று முதல் அடியோடு ஒழித்துவிடக் கடவீர். ஏனெனின், உங்களுடைய ஆத்ம சக்திக்கு ஓர் எல்லை கட்டுவது முடியாது. உங்களுடைய சக்தியோ அளவற்றது; உங்களுடைய எல்லையோ கணக்கற்றது. நீங்கள் வெற்றிபெறுவதும், தோல்வியுறுவதும் உங்களுடைய விடா முயற்சியைச் சார்ந்திருக்கின்றன. உங்களுடைய சக்திக்கும் சாமர்த்தியத்துக்கும் ஓர் எல்லை இல்லை யென்றும், உங்களுடைய ஆர்வத்தினின்றும் முளைத்தெழுந்த இலக்ஷியங்களை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் விடாப்பிடிவாதம் உங்கள்பால் இருக்கிறதென்றும், அதற்கு வேண்டிய வழிகளனைத்தும் உங்களுக் குள்ளேயே அமைந்திருக்கின்றனவென்றும் எந்த நிமிஷத்தில் நீங்கள் உணர்ந்து கொள்ளுகிறீர்களோ அந்த நிமிஷமுதலே வறுமை, அச்சம், வியாதி முதலியவற்றை யெல்லாம்

நீக்கிக்கொண்டு, இதுகாறும் எவருக்கும் தெரியாத மானிட வசிய சக்தியை நிரம்பப் பெற்றவராவீர்கள். இப்படிப்பட்ட சக்தியில் சித்திபெற உங்களுக்கு விருப்பமுண்டா? இவ்வினவை விடுத்துப்பாருங்கள். பிறகு ஆம் என்னும் விடையையே பெறுவீர்கள்.

மந்திரம்

மந்திர உச்சாரணம் என்பதே இப் பிரபஞ்சத்தை அடக்கியாளக்கூடிய ஒரு மகா சக்தியாய்க் காணப்படுகிறது. மந்திர உச்சாரணமே மானிடவசியமாய் விளங்குகின்றது. இப் புத்தகத்தைக் கையிலெடுத்தபோதே உங்கள் மனத்துக்குள் ஒருவகை உச்சாரணம் புகுந்துகொண்டிருக்கிறது: "இச்சாஸ்திரத்தில் நான் வெற்றியடையப் போகிறேன்," என்னும் ஸ்திரமான எண்ணமானது உங்களுக்குத் தெரியாமலே உங்கள் மனத்தில் தோன்றியிருக்கிறது. இப்பொழுதும் அம் மந்திரமே உங்களை வசப்படுத்திவைத்திருக்கிறது. நீங்கள் இதுகாறும் கற்றுணர்ந்ததை இப்பொழுது அனுஷ்டிக்கப் போகிறீர்களென்னும் மற்றொரு மந்திரமானது இதன் எல்லா இரகசியத்தையும் வெளிப்படுத்துகின்றது. மந்திரம் செப்புவதன் தேறிய சாமர்த்தியமே மற்றெல்லா வெற்றியையும் கொண்டுவந்து கொடுக்கிறது. இப்புத்தகத்தில் மந்திர மென்பது மிக விரிவான பொருளை உடைய

தாய்க் காணப்படுகின்றது. விவரமாகக் கூறுமிடத்து, ஓர் இச்சை, ஓர் எண்ணம் ஆகியவைகளும் மந்திர மென்றே கருதப்படும். ஆதலின் மனத்தாலும், வாக்காலும், கண்ணாலும், கரத்தாலும், ஒரு பேச்சா லும், ஒரு வீச்சாலும் மந்திரம் செய்யலாம்.

மேலே கூறிய பாடங்களில் மானிட வசியத் துக்குரிய சித்தியைப் பெறுவது இன்ன விதமென்று தெரிந்துகொண்டீர்கள்; இனி அச் சக்தியைக் கொண்டு வெற்றிபெறும் மார்க்கத்தையும் அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். இதற்காகத்தான் மந்திர சக்தியின் தன்மையைப்பற்றிக் கூறினோம். உங்கள் மனம் மிக ஆழ்ந்த கருத்துடன் ஒவ்வொன்றையும் நினைக்கப் பழகிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். ஆழ்ந்த கருத்தை அகத்திற் கொள்ளாவிடின் பிறகு மந்திர மென்பதற்கே இடமில்லாமற் போகிறது. ஆதலின் ஒவ்வொன்றையும் ஆழ்ந்த கருத்துடன் சிந்திப்ப துடன் ஓர்மைப்பட்ட மனத்துடனும் அதைத் தியா னித்தல் வேண்டும். நீங்கள் விரும்பினால் அவ்விருப் பம் நிறைவேறும்படியான விதத்தில் எண்ணும்படி யாகப் பழகிக்கொள்ளல் வேண்டும். அடிக்கடி விடா முயற்சியுடன் பழகி வருவதுதான் இதன் வெற் றிக்கு முக்கிய காரணமாகும். பிறகு எண்ணுங்கள், எல்லாம் எண்ணிய வண்ணம் நிறைவேறும.

அனுபந்தம் — ஒன்று

ஒழுங்காக உட்கார்ந்துகொண்டு நெடிய மூச்சையும் விட்டுக்கொண்டு "நான்" என்னும் ஒரு பதத்தின்மீது உங்கள் ஏகாக்கிர சித்தத்தைச் செலுத்துங்கள். இனி இப் பதத்தின்மீது எத்தனைநேரம் உங்கள் மனத்தை ஊன்றமுடியுமென்று எண்ணிப் பாருங்கள். ஆரம்பத்தில் சில விநாடிகளுக்குள் வெவ்வேறு எண்ணங்களெல்லாம் குறுக்கேவந்து நுழைந்து கொள்ளும். மறுபடியும் அந்தப் பதத்தைப் பிடித்திழுத்துக்கொண்டு வாருங்கள். இவ்வாறு ஐந்து நிமிஷம்வரை பழக்கம் செய்யுங்கள்; ஒவ்வொரு நாளும் இப்படிப் பலமுறை செய்யலாம். நாளேற நாளேற "நான்" என்பதனுடன் வேறு பதங்களையும் ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு அப்பியசித்து வருவதால் சிறிது காலத்துக்குள் பெரும் பெரும் வாக்கியங்களையெல்லாம் சிறிதும் ஓடியாமல் மனத்துக்குள் ஒரே எண்ணத்துடன் நிறுத்திக்கொள்ளப் பழகிக்கொள்ளலாம். இப்பொழுதெல்லாம் இதை நீங்கள் அப்பியசித்து விடலாமென்று நினைத்துக்கொண் டிருப்பதனால் இதுவே உங்களுக்குள் ஒரு பெரிய மந்திரமாக வேலைசெய்து வருகிறது.

இப்படிப்பட்ட ஏகாக்கிர சித்தத்தில் வெற்றி பெற்று விடுவீர்களாயின் பிறகு உங்களுக்கு வேண்டிய எந்தவிதமான இலக்ஷியத்தின் மீதும் உங்கள் சித்தத்தை நிறுத்திவிடுதல் முடியும். அந்த இலக்ஷி

யம் முடிவடையுமென்னும் எண்ணமே எப்பொழுதும் மேலோங்கி நிற்பதால் அக்காரியமும் அவ்வண்ணமே சித்திபெறும்.

'ஏதேனும் ஒருவிதமான எண்ணத்தின்மீது உங்கள் மனம் ஊன்றிப் பதிந்துவிடுமாயின் பிறகு இவ்வுலகத்தின் வேறெந்த எண்ணமும் உங்களை அசைக்க மாட்டாது. எனவே அவ்வெண்ணத்தின் மீதே உங்கள் முழுச் சக்தியும் சார்ந்து விடுகிறது. இப்படிப்பட்ட ஆழ்ந்த எண்ணமே ஏகாக்கிர சித்தத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியதாயிருக்கிறது. இக் காரணத்தினுல்தான் ஒரே எண்ணத்தில் மனம் பதிந்திருக்கும்போது அதற்குரிய மந்திரமும் பலன் தருகின்றது. இதற்காகத்தான் மேற்கூறிய அப்பியாசங்களெல்லாம் அத்தியாவசியமாய்க் கருதப்படுகின்றன. உங்கள் மனேசக்தியின் மந்திர வேகத்தால் சித்தியடைய வேண்டுமாயின் ஒரே மனத்துடன் ஒரே எண்ணத்தை ஊன்றிச் சிந்திக்க நன்ருகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அஃதாவது, முன்னம் பலமுறை கூறியதேபோல் உங்களை நீங்களே அடக்கிக்கொள்ள முடியாதபோது வேற்று மனிதர்களை எவ்வாறு அடக்கியாளப் போகின்றீர்கள்? ஏகாக்கிர சித்தம் ஏற்பட்டுவிடுமாயின் எப்படிப்பட்ட எண்ணத்தையும் இனிய பலனைத் தரும்படி ஏவிப் பார்க்கலாம்.

அனுபந்தம் — ஒன்று

உங்களை மற்றொருவர் நேசிக்கவேண்டுமென்று விரும்புவீர்களாயின், "அவர் அப்படி நேசிப்பாரோ?" என்று ஒருபோதும் எண்ணவேண்டாம். "அவர் நேசிக்கிறார்; நேசிக்கவேண்டும்," என்றே மனனம் செய்வீர்களாக. இப்பிரபஞ்சத்தில் முடியாத காரியம் ஒன்றிருப்பதாக ஒருபோதும் எண்ண வேண்டாமென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். எவருடைய நட்பை விரும்புகிறீரோ "அவர் என்னை நேசிக்கிறார்," என்று அழுத்தமாக ஒரே மனத்துடன் நினைத்தல்வேண்டும். இப்படிப்பட்ட ஆழிய எண்ணத்துடன் அவரை நேரில் சந்திக்கும்போதும் உங்களுடைய மானிட வசிய வசீகர சக்தியை உங்கள் பார்வையிலும், பேச்சிலும், செய்கையிலும் பிரதிபலிக்கும்படி செய்தல் வேண்டும். உங்களுடைய வசிய வலைக்குள் அவர் வரும்போது தாமே சிக்கிக் கொள்ளுகிறார்.

உங்களுடைய தொழில் முறையில் ஒருவரோடு சம்பாஷணை புரிய நேரிடுங்கால் உங்கள் பக்கமே பூரண ஜய மென்னும் முழு நம்பிக்கையோடு பேசத் தொடங்கவேண்டும். ஒருவரைக் காணப் புறப்படுமுன் ஜயம் உங்கள் பக்கமே யென்னும் எண்ணத்தின்மீது ஏகாக்கிர சித்தத்தைச் செலுத்தி உங்கள் சக்தியின்மீது முழு நம்பிக்கையோடு புறப்படுங்கள். நேரில் சந்திக்குங்கால் உங்கள் கைக் குலுக்கலா

லும், முகமலர்ச்சியாலும், புன்சிரிப்பாலும், கண் பார்வையாலும் உங்கள்பாலுள்ள வசீகர சக்தி முழு தையும் அவ்விடத்தில் செலுத்தவேண்டும். உங்க ளுடைய ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் ஒவ்வொரு செய்கையிலும் உங்களுடைய நம்பிக்கையும் ஜய முமே வெளித்தோன்ற வேண்டும். "என் கட்சியே ஜயம்," என்னும் எண்ணமே உங்களுடைய உடலை யும் ஆவியையும் முற்றிலும் பற்றி நிற்றல் வேண்டும்.

இவ்வாறே உங்கள் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் மானிட வசிய சக்தியுடன் நடந்துகொள்வீர்களாக. எண்ணுங்கள்; எண்ணுவதைத் திண்ணமாக எண் ணுங்கள். நம்புங்கள்; ஆனால் முழு உறுதியோடு நம் பிக்கை வையுங்கள். நீங்களே உத்தமமான சிரேஷ்ட ரென்பதை ஒருபோதும் மறந்துவிடவேண்டாம்.

இந்த மானிட வசிய வித்தையைப் பிரயாசை யுடன் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் ; கற்றுக்கொண்டதை உலகத்தில் உபயோகித்துப் பாருங்கள். அதன்பின் அலிபாபாவின் தங்கச் சுரங்கத்தைக் காட்டினும் மேலான வைரச்சுரங்கத்தைப் பெறுவீர்கள். அலாவு தீனின் அற்புதத் தீபத்தைப்பற்றி நீங்கள் கதையில் படித்திருக்கிறீர்கள். ஆனால் உங்களுக்கு இப்பொழுது கிடைத்திருக்கும் மானிட வசிய மர்ம சித்தியே மற் றெல்லாவற்றினும் மேம்பட்ட அற்புதானந்த தீப மாய் அமைந்திருக்கிறது. அப்படியே ஜயமுண்டாம்.

அனுபந்தம்—இரண்டு

அற்புதானந்த ரஹஸ்யம்

அல்லது

சில அபூர்வ மர்மங்கள்

"ஸர்வம் ஜகத்மயம்."

அன்பார்ந்த நண்பர்காள்!

ஆண்டகையருளால் நம் அனைவர்க்கும் அவனது ஆசீர்வாதம் மேன்மேலும் பெருகக் கடவதாக. இப் பிரபஞ்சத்தின் செய்கைகளனைத்தும் ஸர்வேசுவரனின் திருவிளையாடல்களேயாயினும், "தெய்வத்தானாகா தெனினும் முயற்சிதன் மெய்வருத்தக் கூலி தரும்," என்னும் ஆன்றோர் மொழிக்கிணங்க நாம் இவ்வகண்டாகார இகலோகத்தின்கண் நம்முடைய பெருமுயற்சியால் மிகு வெற்றியைப் பெறலாமென்பது எல்லோருக்கும் ஒப்பமுடிந்த உடன்பாடாகும். எனவே இப்புத்தகத்தின்கண் காணப்படும் ஒவ்

வொரு முறையையும் கடுகத்தனையான ஒரு சிறிதும் அவநம்பிக்கை கொள்ளாது, "முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்" என்பதேபோல் அல்லும் பக லும் அனவரதமும் அனுஷ்டித்து வருவோமாயின், "முயற்சி திருவினை யாக்கும் அம் முயற்றின்மை இன்மை புகுத்தி விடும்," என்னும் அருண்மொழிக்கு ஒத்தாற்போன்ற மிகப்பெரிய வெற்றியையே பெற்று வீற்றிருப்போம். ஏனெனின், இம் மாண்பு மிக்க மர்ம நூலிலுள்ள அபூர்வமான அற்புதானந்த முறை களை அனுஷ்டித்து வந்ததனால் எண்ணிறந்த மகரிஷி களும், மகாத்மாக்களும், தவத்துறைமாக்களும், மிகப் பெரும் செல்வர்களும், யோகிகளும், சித்தர்களும் இணையற்ற வெற்றியை இவ்விகலோகத்திலேயே அடையப் பெற்றிருக்கிறார்களென்பதில் சற்றும் சந் தேக மில்லை. இதற்கு முன் பற்பல மனிதர்களும் இம்முறைகளால் பற்பலவிதமான வெற்றிகளைப் பெற் றிருப்பதனால் நுங்களுக்கும் அத்தகைய வெற்றி கை கூடுமென்பதில் என்ன சந்தேகம் இருத்தல்கூடும்? இதிலுள்ள முறைகளை நம்பிக்கையுடன் கைக்கொண்ட வர்கள் ஒருபோதும் அபஜயமடைந்ததில்லை. "எண் ணிய எண்ணியாங் கெய்துப எண்ணியார் திண்ணிய ராகப்பெறின்," என்பதேபோல் எப்படிப்பட்ட காரிய சித்திக்கும் திண்ணமான எண்ணந்தான் முக் கிய முதற்படியாகும்.

அனுபந்தம் — இரண்டு

இந்நூலிலுள்ள அபூர்வ இரகசிய முறைகளை அனுஷ்டிக்கத் தொடங்குமுன் முதன்மையான மூன்று விஷயங்களை நீங்கள் முக்கியமாகக் கைக் கொள்ளுதல் வேண்டும்: அவற்றுள் முதன்மையாக இதிலுள்ள முறைகளனைத்தும் முற்றிலும் மெய்யே யென்று உறுதியான உள்ளெண்ணம் கொள்ளுதல் வேண்டும். இவ்விஷயத்தில் திரடமான நம்பிக்கை இல்லாவிடின் இந்நூலைக் கையிலெடுப்பதைக் காட்டி னும் வெறுமையா யிருந்துவிடுவது சர்வசிலாக்யமான காரியமாகும். இந்நூலிலுள்ள இரகசிய முறைகளை எப்பொழுதும் எள்ளத்தனையும் இலேசாக எண்ணி விடுவது கூடாது. ஏனெனின், இவையெல்லாம் கண் ணியமான புண்ணிய புருஷர்களால் கண்டனுபவிக் கப்பட்ட அனுஷ்டான முறைகளாகும். உருவத்தில் இந்நூல் சிறியதாயிருக்கிற தென்றெண்ணி இதி லுள்ள விஷயங்களின் பெருமையை அணுத்துணையும் அலக்ஷியம் செய்யாமலிருப்பீர்களாக. இனி இரண் டாவது விஷயம் யாதெனின், "நாம் நிச்சயமாக ஜயமடைவோம்; வெற்றி யென்பதே நம்முடைய பாதத்தடியில் வீற்றிருக்கிறது," என்னும் உறுதி யான மனோதிடமாகும். கோழை மனத்தையுடைய பயங்கொள்ளிகள் இப்பிரபஞ்சத்தில் எப்படிப்பட்ட அற்ப காரியத்தையும் செய்து முடிக்கத் திறமை பெறுவதில்லை. "ஜயம் பெறுவோம்," என்னும்

மனோதிடமே நம்முடைய வெற்றிக்கெல்லாம் மூல காரணமாயிருந்து வருகிறது. இப்படிப்பட்ட திடமான மனத்துணிவினால்தான் ஏனையோரால் செய்து முடிக்கக் கூடாத அப்படிப்பட்ட அரும் பெரும் காரியங்களிலெல்லாம் சிலர் அபாரஜயம் பெற்றுவருகின்றனர். எனவே நீங்களும் இப்படிப்பட்ட உறுதியுடன் காரியத்துள் பிரவேசிப்பீர்களாயின் வெற்றியானது உங்களுடைய தலைக்கடையில் வந்து தலை வணங்கி நிற்கும். இனி மூன்றுவது விஷயம் யாதெனின், விடா முயற்சி என்பதாகும். "முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்," என்பதும், "எறும்பூரக் கற்குழியும்," என்பதும் ஆன்றோர்களின் அழகிய அனுபவமாகும். விடாமுயற்சி யன்றி யாதொரு காரியத்தையும் வெற்றிபெறச் செய்வது முடியாத செய்கையேயாகும். எனவே இச்சிறு நூலிலுள்ள பெரிய விஷயங்களை அலக்ஷிய எண்ணத்துடன் இரண்டொரு முறை மேற் போக்காய்ச் செய்து விட்டு அதன் பின் ஆலசிய புத்தியுடன் இருப்பீர்களாயின் ஒரு காரியத்திலும் ஜயம்பெற மாட்டீர்கள். விடா முயற்சி இன்றேல் மனிதர்கள் ஜலத்தின் கீழ்ச் செல்லும் கப்பல்களையும், ஆகாயத்தின் மேல் பறக்கும் விமானங்களையும், இன்னமும் இவைபோன்ற கம்பியில்லாத் தந்தி முதலிய அபூர்வ சாதனங்களையும் கண்டுபிடித்திருக்க மாட்டார்கள். போனோகிராப்

முதலிய பல இயந்திர சூழ்ச்சிகளைக் கண்டுபிடித்த எடிஸன் என்னும் அமெரிக்க மேதாவி தாம் கோரிய காரியத்தில் வெற்றி பெருவிடின் பல தினங்கள் மட்டும் தாமும் தம்முடைய தொழிலாளிகளும் அவருடைய தொழிற் சாலைக் குள்ளேயே பூட்டுப் போட்டுக்கொண்டு இருந்துவிடுவார்களாம். இவ்வாறே யோக சாதனையிலும் விடாப்பிடிவாதம் இன்றேல் ஒன்றும் வெற்றி பெறமாட்டாது. இப் பிரபஞ்சத்திலுள்ள பூத பௌதிக காரியங்களில் வெற்றி பெறுதற்கே எத்துணையோ விடா முயற்சி வேண்டப்படும்போது அபூர்வமான ஆத்ம பக்குவ காரியங்களில் வெற்றி பெறுவதென்பது அறைகுறையான அலக்ஷிய புத்தியால் ஒருசிறிதும் முடியாத காரியமேயாகும். ஆதலின் இந்நூலிலுள்ள முறைகளில் நம்பிக்கை வைத்தல், இவற்றில் வெற்றி பெறுவோமென்னும் உறுதியான மனோதிடங் கோள்ளல், இவற்றை அலக்ஷியஞ் செய்யாது விடாமுயற்சியுடன் பழகிவருதல் ஆகிய மூன்று காரியங்களும் இந்நூலின் வெற்றிக்கு இன்றியமையாத சாதனங்களாம்.

இந் நூலிலுள்ள அபூர்வ இரகசிய முறைகளெல்லாம் மகா ரஹஸ்யத்துடன் நுங்களால் பாதுகாக்கப்படல் வேண்டும். இந்நூலை நீங்கள்மட்டும் பெற்றுக்கொள்வதிலிருந்தே இதிலுள்ள முறைகளை

வெளிவிட மாட்டீர்களென்னும் உங்களுடைய உறுதி கூறல் உண்டாய்விடுகிறது; இதை மீறி நீங்கள் இம் முறைகளை வெளியிடுவீர்களாயின் அஃது உங்களுக்கே நஷ்டமாய் வந்து விளையும். ஏனெனின், இரகசியத்தை வெளியிடுவதால் இம் மர்மங்களின் தெய்விகத் தன்மையானது தெறிபட்டுப் போய் விடுதல் கூடும். இதில் கூறிய முறைகளில் நீங்கள் வெற்றி பெற வேண்டுமாயின் இதிலுள்ள ஏதொன்றையும் வெளியிடாமல் பத்திரப்படுத்திப் பாதுகாப்பீர்களாக.

1. பிராணயாமத்தால் வசீகர வசியம் பேறுவதெப்படி ?

மூக்கின் வலப்பக்கத்துத் துவாரத்தில் சுவாசம் ஓடுவதானது (சூரியகலை அல்லது பிங்கலை) ஆண் தன்மைக்குரிய தத்துவமென்று அறிஞர்கள் கூறுநிற்பர்; இதுதான் மனித மின்சாரத்தின் உடன்பாட்டுச் சக்தி யென்றும் கூறப்படுகிறது. ஆனல் மூக்கின் இடப்பக்கத்திலுள்ள துவாரத்தில் சுவாசம் செல்வதானது (சந்திரகலை அல்லது இடகலை) பெண் தன்மைக்குரிய தத்துவமென்று சான்றோர்கள் குறிப்பிட்டிருக்கின்றனர். இதுவே மனித மின்சாரத்தின் எதிர்மறை சக்தி யென்றும் விவரிக்கப்படுகிறது. எனவே ஆடவரின் சூரியகலையும் பெண்டிரின் சந்திரகலையும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வேளைதான் அவர்களுக்கிடை

யில் இயற்கையான ஆகர்ஷண சக்தியை விளைவிக்கின்றது. அஃதாவது, அவ்விருபாலாரும் அவ் வேளையில் ஒருவரையொருவர் நன்கு விழைகின்றனர். ஏனெனின், ஆண்பாலின் உடன்பாட்டு மின்சாரமும் பெண்பாலின் எதிர்மறை மின்சாரமும் அவ்வேளையில் ஒன்றையொன்று ஆசித்து ஐக்யமடைய விருப்பங் கொள்ளுகின்றன.

ஆதலின் ஸ்திரீ புருஷர்கள் தமக்குள் ஆத்மார்த்தமான புருஷார்த்த அபிமானத்தை யடைய வேண்டுமாயின் அவர்களிருவரும் மேற்கூறியவாறு புருஷனின் சூரியகலையும் பெண்ணின் சந்திரகலையும் சமகாலத்தில் நிகழ்வுறும்படி நடந்துகொள்ளுதல் வேண்டும். அஃதாவது, கணவனுக்கு வலப்பக்கத்திலும், மனைவிக்கு இடப்பக்கத்திலும் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் அவர்களிருவரும் ஒருவரை யொருவர் விழைவார்களாயின் அவர்களுக்கிடையில் பரஸ்பரமான அதிக அன்னியோன்னியம் விளைதல் கூடும். பிராணயாமத்தினால் அளவுகடந்த வெற்றியை யடைந்திருக்கும் யோகிகளனைவரும் இந்த இரகசியத்தை நன்குணர்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். இதனால்தான் மனைவியின் வலப்பக்கத்தில் கணவனும்,கணவனின் இடப்பக்கத்தில் மனைவியுமாய் ஒருவரை யொருவர் முகத்தோடு முகம் நோக்கிய வண்ணம் சயனக் கிருகத்தில் உறங்கவேண்டுமென்று

அம் மூதறிவாளர் முறையிடுகின்றனர். இப்படிப் பட்ட நிலைமையில் கணவன் தன்னுடைய இடப்பக் கத்தில் திரும்பி உறங்குவதால் அவனுடைய வலப் பக்கத்துச் சூரியகலை நன்ருக ஓட ஆரம்பிக்கின்றது; அதே சமயத்தில் மனைவியோ தன்னுடைய வலப்பக் கத்தில் திரும்பி உறங்குவதால் அவளுடைய இடப் பக்கத்துச் சந்திரகலை ஓட ஆரம்பிக்கின்றது. இதனுல் புருஷனுடைய சூரியகலையும் ஸ்திரீயுடைய சந்திர கலையும் ஒன்றித்து ஐக்யமடைய ஹேதுவுண்டா கிறது. இதனுல் ஸ்திரீ புருஷர்களிருவரும் என்றென் றைக்கும் வற்றுதலில்லா இன்பம் நிறைந்த ஆனந்த வாரிதியுள் முற்றிலும் ஆழ்ந்து தாழ்ந்து மூழ்கிக் கிடப்பர்.

2. இரகசியமுறையால் எளிதில் அரியபொருள் சம்பாதிப்ப தெப்படி?

செவ்வாய் அல்லது வியாழன் அல்லது சனிக் கிழமையன்று தெருவழியே நடந்து செல்லுங்கால் குதிரையின் இலாடம் கண்ணில் தென்பட்டால் அத னுல் ஐசுவரியம் பெருகுமென்பர். நீங்கள் அவ்வாறு செல்லும்போது குதிரை இலாடமொன்று உங்கள் புறமாய் வாயைத் திறந்துகொண்டு கிடக்கக்காண்பீர் களேல் அதை வீட்டுக்குக் கொண்டுவந்து கதவின் பின் புறத்தில் அதன் வாய்ப்புறம் கீழ்ப்புறமாயிருக்

கும்படி ஒரு கயிற்றில் கட்டித் தொங்கவிடுவீர்களாக; அடிக்கடி அதன் மீது நுங்கள் பார்வை விழும்படியான வண்ணமாய்த் தொங்கவிடப்படல் வேண்டும். இத ஞல் வீட்டுக்கும் அஃதொரு ரக்ஷாபந்தமா யிருக் கிறது; உங்களுக்கும் ஐசுவரியத்தைக் கொடுக்கும்.

நீங்கள் வியாபாரத்துறையில் இருப்பவர்களா யின் அப்படிப்பட்ட இலாடத்தை உங்கள் வியாபார ஸ்தலத்தின் கதவின் பின்புறத்தில் மேற்கூறியவாறு கட்டித் தொங்கவிடுங்கள். ஆயிரக் கணக்கான மனி தர்கள் இம்முறையால் மேல்நாடுகளிலும் ஜயம் பெற் றிருக்கிறுர்கள். ஆனுல் உங்கள் பக்கமாய்த் தன்னு டைய திறந்த பாகத்தைக் காட்டிக்கொண்டு கிடக் காத குதிரை இலாடத்தை ஒருபோதும் கொண்டு வராதீர்கள்.

3. ஒரு சாதாரண யோகசாதனையால் எல்லா விருப் பங்களையும் பெற்றுக்கொள்வதெப்படி?

நீங்கள் அதிகாலையில் படுக்கையைவிட்டு விழிக் கும்போது எந்த மூக்கில் சுவாசம் ஓடுகிறதோ அந் தப் பக்கத்துக் கையால் உங்கள் வாயைத்தொட வேண்டும்; பிறகு எழுந்து உட்கார்ந்து உங்கள் உள் ளங் கைகளிலுள்ள ரேகைகளை (மத்ஸ்ய புச்சமிருந் தால் அதையும் சேர்த்து) நன்ருகப் பார்வையிட வேண்டும். பிறகு எப்பக்கத்து நாசியில் சுவாசம்

ஓடுகிறதோ அப்பக்கத்துக் கையால் அப்பக்கத்து முகத்தைத் தடவிக் கொண்டு, அப்பக்கத்துக் காலையே முதன் முதலில் படுக்கையினின்றும் தரையி லெடுத்து வைத்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வாறு செய்யக்கூடிய யோகமுறையால் அவரவ ரின் அபிலாஷைகளெல்லாம் அதிகமாக நிறைவேறு தற்கு ஹேது வுண்டாகிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான இச்சை இப்பிரபஞ்சத்தில் இருந்துகொண்டே யிருப்பதால் எல்லோரும் இப் படிப்பட்ட முறையைக் கைக்கொண்டு வாழலாம். இதைச் செய்வதில் ஒன்றும் சிரமமில்லை ; இதனுல் நஷ்டமும் ஒன்றும் விளைவதில்லை. ஆனுல் ஒவ்வொரு நாளும் இதை மறக்காமல் செய்து வரவேண்டும். அடிக்கடி நம்முடைய மூக்கைக் கவனித்துக்கொண் டிருந்தால் எந்த நாசியில் சுவாசம் ஓடுகிறதென்பதை எளிதில் உணர்ந்துகொள்ளலாம். இடப்பக்க நாசி யில் சுவாசம் ஓடுவதைச் சந்திரகலை என்று சொல்வார் கள் ; வலப்பக்கத்து நாசியில் ஓடுவதைச் சூரியகலை யென்பர்.

4. எப்படிப்பட்டவர் கூட்டத்திலும் இணையில்லாக் கண்ணியம் பெறுவதெப்படி ?

அடியிற் காணும் சக்கரத்தை வெண்சந்தன மரப்பட்டையின் துண்டொன்றில் எழுதி (இப்பட்

டையானது மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) அதைத் தங்கத்தாலேனும் வெள்ளியாலேனும் தாம் பரத்தாலேனும் செய்யப்பட் டிருக்கும் தாயத்துக் குள் நுழைத்துக் கழுத்தில் கட்டிக்கொண்டு சென் ருல் எப்படிப்பட்ட இடத்திலும் இணையில்லாப் பெருமதிப்புண்டாகும்.

57	62	2	7
6	3	60	59
62	57	8	1
4	5	51	61

இதை அணிந்து கொண்டு செல்லும்போது வெற்றியும் கண்ணியமும் உங்களுக்கே உண்டாகு மென்னும் திடசித்தத்துடன் முன்னேக்கிச் செல்லு தல் வேண்டும். கண்ணியமேனும் கலக்கமற்ற பெரும் ஜயமேனும் வருமோ வராதோ வென்னும் ஐயம் ஒரு சிறிதும் நும்மனத்துக்குள் அறவே நுழை வது கூடாது. ஆனல் அதற்கு மாருகத் திடசித் தத்துடனும் தைரியமான உறுதியுடனும் நடந்து

கொள்ளுதல் வேண்டும். இப்படிப்பட்ட தாயத்தால் எத்தனையோ மனிதர்கள் ஜயம்பெற்று வருகிறார்கள். உங்களுக்கும் பூரண ஜய முண்டாகும். எத்தனையோ மனிதர்கள் இவ்வகைத் தாம்பரத் தாயத்தால் ஏராள மான பொருள்தேடி வருகின்றனர்.

5. நக்ஷத்திர உதவியால் எல்லாக்காரியங்களிலும் வெற்றி பெற்று எல்லாவித இடையூறுகளையும் தாண்டிக்கோண்டு அப்பால் சென்று அள விறந்த வெற்றி பெறுவதெப்படி?

ஒரு நீளமான புதிய மெல்லிய சிறிய வஸ்திரத் துண்டொன்றை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இருண்ட ஓர் இரவில் ஆகாயத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு நிற்க வேண்டும்; உங்கள் கையிலுள்ள துணியின் முனை களை ஒரு முடிபோடுவதற்கு ஆயத்தமாயிருக்கும்படி யான விதத்தில் அதைத் தையாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நினைத்த மாத்திரத்தில் ஒரு விநாடிக்குள் அவ் வஸ்திரத்தின் முனைகளைப் பிடித் திழுப்பதால் அதில் சரியான முடி விழும்படியாய் முன்னரே ஒரு முடிபோட்டிருக்க வேண்டும். இவ் வாறு நின்றுகொண்டு ஆகாயத்தை அண்ணாந்து பார்க்க வேண்டும்; அப்பொழுது ஆகாயத்திலிருந்து எரிநக்ஷத்திரம் (விண்வீழ் கொள்ளி) ஒன்று விழு மாயின் அதைக் கண்டவுடன் நீங்கள் மூச்சைப் பிடித் துக்கொண்டு (அஃதாவது, சுவாசபந்தனம் செய்து

கொண்டு) உடனே கையிலுள்ள வஸ்திரத்தின் இரு முனைகளையும் பிடித்திழுத்து அதிலுள்ள முடிச்சை நன்றாக இறுகச்செய்து விடுங்கள். இங்குக் கூறிய எல்லாக் காரியங்களும் ஏககாலத்தில் நடைபெறுதல் வேண்டும்: எரிநக்ஷத்திரம் விழ ஆரம்பித்து அணைந்து போகுமுன் அதற்குள்ள சில விநாடிகளுக்குள் நின்ற நிலையில் மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு முடிச்சை இறுக்கி விடுதல் வேண்டும். இவற்றுள் ஒன்றேனும் தவறிவிடுமாயின் பிறகு விளையக்கூடிய பலனும் ஒன்று மில்லாமலே போய்விடும்; ஆதலின் எல்லாம் ஏக காலத்தில் நிறைவேறுதல் வேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட முடிச்சுள்ள துணியை வலக் கரத்தின் மேல்புஜத்தில் கட்டிக்கொண்டு வெளியில் செல்வீர்களாயின் உங்களுடைய ஒவ்வொரு காரிய மும் சிறிதும் சந்தேகமில்லாமல் முழுவெற்றியடை யும். பண்டைக்கால யோகசாதன மகாத்மாக்களால் அதிரஹஸ்யமாக அனுஷ்டிக்கப்பட்ட முறையாகும் இது. இதில் ஐயம் கொள்ளற்க.

வர்த்தகர்களும் தொழிலாளிகளும் லாயர் களும் மாணவர்களும் பிரயாணிகளும் தத்தம்முடைய கோரிய காரியத்தின் வெற்றிக்காக இத்துணியை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

வீட்டுப் பெட்டிக்குள் இப்படிப்பட்ட துணியை வைத்திருந்தால் எல்லாவிதமான கஷ்ட

நஷ்டங்களும் அபாயங்களும் தொலைந்துபோம். இந்தத் துணியானது பெரிதா யிருக்கவேண்டுமென் பது அவசியமில்லை. சிறிய துணியிலும் மேற்கூறிய வாறு நக்ஷத்திர முடிபோட்டுத் தாயத்துக்குள் அடக்கம்செய்து வலக்கை புஜத்தில் கட்டிக்கொள்ள லாம்.

வியவகாரங்களிலும் பரீக்ஷா காலங்களிலும் இன்னும் மற்றுமுள்ள உலக வியவகாரங்களிலும் இதனால் அளவுகடந்த அபார ஜயமுண்டாகுமென்று மஹரிஷிகளும் மஹாத்மாக்களும் தத்தம்முடைய அனுபவத்தாலும் உறுதிகூறி யிருக்கின்றனர்.

நவம்பர் மாதத்தின் மத்திய காலத்தில் இப் படிப்பட்ட எரிநக்ஷத்திரங்கள் அதிகமாய் வீழ்வ துண்டு. அந்தக் காலத்தில் ஆகாயத்தை நோக்கி 5 அல்லது 10 நிமிஷம் வரை அண்ணாந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் அதற்குள் அனேகம் நக்ஷத்திரங் கள் உதிர்வதைப் பார்க்கலாம்.

6. முதிர்ந்த வயதிலும் வாலிப தசையை வளர்ப்ப தெப்படி?

(1) புளிப்பேறாத நல்ல பாலாடையினின்றும் புதிதான மோரைச் செய்து அதனுடன் அரைப் பங்கு சுத்த ஜலத்தைக் கலந்து ஒரு சிறிது சர்க்கரை யும் சேர்த்துக்கொண்டு ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும்

ஜீரணிக்கக்கூடிய அளவில் அவரவரும் அரை, முக் கால் அல்லது ஒருசேர் வரையும் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். இவ்வாறு ஒருமாத காலம் பருகி வருவோ மாயின் இதன் நேர்த்தியான சரீராரோக்கியத்தைக் கண்டு அத்தியாச்சர்ய மடைவோம். இவ்வாறு தினந் தோறும் அதிகாலையில் செய்துவருவோமாயின் அவ ரவரின் தள்ளாமையும் வயோதிக வியாதியும் நீங்கிப் பால்யதசையையும் உற்சாகத்தையும் நீண்ட ஆயுளை யும் நிறைந்த சுகத்தையும் பெற்றுக்கொள்வோம். ஆயுர்வேத சாஸ்திரமும் இதைப்பற்றிப் பின்வருமாறு கூறியிருக்கின்றது:—

"விண்ணுலகிலுள்ள அமரர்களுக்கு ஆனந் தத்தை விளைக்கக் கூடியது அமிர்தமா யிருப்பதே போல் பூமியிலுள்ள மானிடருக்கும் ஆனந்தத்தை விளைக்கக்கூடியது மோரென்னும் அமிர்தமா யிருக் கிறது; ஏனெனின், செம்மையாகத் தையார் செய்யப் பட்ட மோரைமட்டும் ஒருவன் தினசரியாகப் பருகி வருவானாயின் அவனுக்கு ஒருபோதும் மனோவேதனை உண்டாவதில்லை; அவனுடைய மனம் எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியா யிருப்பதோடு அவனுடைய தேகமும் பிணிவாய்ப் படுவதில்லை.

(2) கீழ்க் காணப்படும் வஸ்துக்களுள் ஒன்றை யேனும், இரண்டு மூன்றைச் சேர்த்தேனும், எல்லா வற்றையும் கலந்தேனும் ஒவ்வொருநாளும் அதிகாலை

யில் உட்கொண்டுவருவோர் நிச்சயமாகவே நெடுங் காலம் வரை வாலிப பருவத்தில் இருந்து வரலாம். அவையாவன: குளிர்ந்த சுத்தஜலம், பால், தேன், பசுவின் நெய் ஆகியனவாம். தேனையும் பசுவின் நெய்யையும் கலக்கும்போது தேன் ஒருபங்காகவும் நெய் இருபங்காகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

(3) பகல் முழுதும் இடகலைச் சுவாசமே ஓடும் படியாகவும், இராமுழுதும் சூரியகலைச் சுவாசமே ஓடும்படியாகவும் அப்பியசித்து வருவதனாலும் எப் பொழுதும் வாலிபத்தையே வைத்துக்கொண்டிருக் கலாம். (எந்த நாசியில் சுவாசம் விடவேண்டுமோ அதைத் திறந்துவிட்டு மற்றொரு நாசிக்குள் பழைய சுத்தமான பருத்தியை அடைத்துவிடுவதால் நமக்கு வேண்டிய நாசியின் வழியே சுவாசம் விட்டுக் கொண் டிருக்கலாம்.) ஆனால் இம் முறையை அனுசரிப்பவர் பிரமசரியத்தில் இருந்து வருதல் வேண்டும். ஏனெனின், குடும்ப வாழ்க்கையுள் நுழைந்தவர்களுக்கு மேற்கூறியவாறு அல்லும் பக லும் சுவாச பந்தனம் கட்டுப்படுவது கடினமாகும். பால்ய சந்யாசியான நித்திய பிரமசாரி யொருவன் பகல் முழுதும் சந்திரகலையாலும் இராமுழுதும் சூரிய கலையாலும் எப்பொழுதும் சுவாசம் விட்டு வருவா னாயின் அவனுடைய தேகத்துக்கு அழிவேயில்லை யென்று யோகீசுவரர்கள் கூறிவருகின்றனர். இம்

முறையை அனுஷ்டித்துவரும் சில யோகிகள் தம் முடைய யோகதண்டத்தைப் பகற் காலத்தில் வலப் பக்கத்துக் கட்கத்தின்கீழ் ஊன்றிக்கொள்வதாலும், இராக்காலத்தில் இடப் பக்கத்தின்கீழ் ஊன்றிக் கொள்வதாலும் பகலில் தமது சூரிய கலையையும் இரவில் தமது சந்திர கலையையும் அடைத்து விடு கிறார்கள். சித் புருஷர்களின் சக்தியை என்னென்று சொல்வது!

7. கண் பார்வையையும், கருரோமத்தையும், வெண் தந்தங்களையும் காப்பாற்றிக்கொள்வ தெப்படி?

(1) முதிர்ந்த பிராயத்திலும் கண்ணொளி கெடாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டு மென்னும் விருப்பத்தை யுடையோர் ஒவ்வொருநாளும் ஸ்நா னம் செய்யுமுன் கால்விரல் நகங்களில் சுத்தமான எள்ளின் எண்ணெயை நிரப்பிச் சற்றுநேரம் வைத் திருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு நகக்கண்களில் வார்க் கப்படும் எண்ணெயினால் கண் பார்வைக்குரிய நரம்பு கள் வன்மை பெறுகின்றன. நீங்கள் மட்டும் இப் படிப்பட்ட சர்வ சாதாரணமான பிரயோஜனமுள்ள இரகசிய முறையை ஒவ்வொரு நாளும் விடாமல் கடைப்பிடித்து வருவீர்களாயின் உங்களுடைய ஆயு ளில் எப்பொழுதும் கண்களுக்குக் கண்ணாடி யணியும் வழக்கத்தினின்றும் தப்பிக்கொள்வீர்கள்.

(2) ஒருவருடைய ஆயுள் முழுதும் பற்கள் உதிராம லிருப்பது ஒரு பெரும் பாக்கியமேயாகும். இவ்வாறு எப்பொழுதும் பற்களைக் கெடாமல் வைத்துக் கொள்ள விருப்பமுடையோர் மல விஸர்ஜனம் செய்யுங் காலத்தில் மேற்பல் வரிசையைக் கீழ்ப் பல் வரியுடன் அழுத்தமாக இறுக நெருக்கி வைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். இம் முறையை ஆயிரக்கணக்கான யோகிகள் அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள். பற்களைப் பத்திரமாகக் காப்பாற்றிக்கொள்ள ஆசைகொண்டிருப்பவர் இதை அலக்ஷியம் செய்யாது அவசியம் ஒவ்வொரு நாளும் மறவாமல் செய்துவருதல் வேண்டும். இப்படிப்பட்ட நல்ல வழக்கத்தால் ஆடிக்கொண்டிருக்கும் பற்களும் ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்குள் உறுதிபெற்று விடும்.

(3) தலை மயிரை வெளுக்காமல் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவீர்களாயின் நீங்கள் மறவாமல் செய்வதொன்றுண்டு: ஒவ்வொரு நாளும் மத்தியான்ன ஆகாரம் முடிந்தபின் சுமார் 5 நிமிஷம் வரையில் உங்களுடைய தலைமயிரைச் சீவிக்கொள்ளும் வழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுதல் வேண்டும். சீப்பின் பற்கள் தலைமீது நன்றாகப் பதியவேண்டும்; எனவே ரப்பர் சீப்புக்களையேனும் பிரஷ்களையேனும் உபயோகித்தல் கூடாது. இவ் வழக்கமானது மிக எளிய முறையேபோல் காணப்பட்டபோதிலும் அகாலத்

தில் நரைமயிர் உண்டாவதை இஃது அடியோடு தடுத்துவிடும்; இன்னமும் தலைவலி முதலிய பற்பல சிரநோய்களும் உண்டாகாமற் போய்விடும். இப்படிப்பட்ட சீப்பு முறையால் எப்படிப்பட்ட ப்ாரிச வாதமும் ஒழிந்துவிடுமென்று மகா யோகிகள் கூறியிருக்கின்றனர். ஏற்கனவே பாரிசவாத நோயால் தாக்கப்பட் டிருப்போரும் இம்முறையால் சுகமடைவார்கள். இவ்வாறு சீவிக்கொள்வதால் தலையினின்றும் மயிர் உதிர்வதும் தடுக்கப்பட்டுப் போய்விடும். சிறுபிராய முதல் இப்படிச் சீவி வந்தால் வழுக்கைத் தலையாவதும் இல்லாமல் போய்விடும்.

8. பிராணாயாமம் முதலியவற்றால் பூரணச்சுகத்தை நிலைப்படுத்திக் கோள்வதெப்படி?

(1) **எ**ப்பொழுதும், சூரிய கலையில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் பொழுதே சாப்பிடும் பழக்கத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். இப்பழக்கத்தை யுடையோர் அஜீரணம், அதிசாரம், குன்மநோய் முதலியவற்றால் ஒருபோதும் துன்பமடையார். ஜீரணக்கருவி சம்பந்தமான வியாதியானது இக்காலத்தில் ஏராளமாக மலிந்து கிடக்கின்றது. ஆதலின் இப்பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளின் அப்படிப்பட்ட வியாதி யொன்றும் வந்தணுகாது. ஏற்கனவே மேற்கூறிய வியாதியினால் துன்ப

மடைந்துகொண்டிருப்போர் சிறிதுகாலம் இப்பழக்கத்தைக் கைக்கொள்வாராயின் சரீர சுகம் அதிசீக்கிரம் வந்தடையும்.

(2) மேலும் வலப்பக்கத்து நாசியில் சுவாசம் ஓடும்பொழுதே மலவிஸர்ஜனம் செய்தல் வேண்டும். ஆனால் தாகசாந்தி செய்துகொள்வதையும் ஜலவிஸர்ஜனம் செய்வதையும் சந்திரகலையில் சுவாசம் ஓடும்பொழுது செய்துகொள்ள வேண்டும். இப்படிப்பட்ட முறையை எப்பொழுதும் மேற்கொள்வதானது எப்படிப்பட்ட வியாதியையும் அணுகவொட்டாமல் தடுத்துப் பரிபூரண சுகத்தை அளித்துக் கொண்டிருக்கும். இம்முறையின் பெருமையை அறிய விரும்புவோர் இதற்கு மாறான வழியில் ஒரு வாரம் வரை ஒழுகிவந்தால் அதனால் அவர் அக்காலத்துக்குள் அதிகமான சுகவீன மடைவதைக் கண்டு கொள்வார்.

மலவிஸர்ஜனத்தின் போது ஜலவிஸர்ஜனமும் ஆவதையும், ஆகாரத்தின்போது தண்ணீர் குடிப்பதையும் சூரிய கலையில் செய்து கொள்வதனால் தோஷமில்லை.

பிராணயாமப் பழக்கமுள்ளோர் நினைத்த மாத்திரத்தில் தங்களுடைய சுவாச ஓட்டத்தை மாற்றிக் கொள்ளுதல் கூடும்; அப்படிப்பட்டவர்கள் நாசி ஓட்டத்துக்காகத் தாங்கள் காத்திராமல் தங்க.

ளுடைய விருப்பப்படி அதை மாற்றி அமைத்துக் கொள்வார்கள்.

மேற்கூறிய முறைகளை ஒருவர் தம்முடைய நித்தியப் பழக்கத்தின்கீழ்க் கொண்டுவந்து விடுவாராயின் எத்தனையோ விதமான நன்மைகளை அடைவார். மகாமகா தபோதனர்களும் இப்படிப்பட்ட முறைகளைச் சிலாகித்துக் கூறுகிறார்கள். சூரியகலையின் போதே ஆகாரம் புசித்துக் கொண்டும், இராப் போஜனத்துக்குப்பின் சற்று நேரம் உலாவியபின் படுக்கைக்குச் சென்று இடப் பக்கம் திரும்பி வலப்பக்க நாசியில் சுவாசம் செல்லும்படி உறங்கிக் கொண்டும் வரக்கூடிய பழக்கத்தை யுடையவர்கள் அஜீரணம், குன்மம் முதலிய வயிற்றுக் கோளாறுகளுள் ஒருபொழுதும் சிக்கிக்கொள்ள மாட்டார். இம் முறைகளை விடாமல் பின்பற்றி வருவோர் எப்படிப் பட்ட அஜீரணம், அதிசாரம், குன்மம் முதலிய நோய்களையும் போக்கிக்கொள்வா ரென்று மகரிஷிகளும் கூறியிருக்கின்றனர்.

சூரிய கலையில் சுவாசம் செல்வதுதான் ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிற தென்பதை மற்றொரு விதமாகவும் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம். அஜீரணம், அதிசாரம், வாந்திபேதி முதலிய வியாதிகளால் தாக்குண் டிருப்போரைப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பின் அவர்களுடைய சந்திரகலையே மிகவிரைவாக வேலைசெய்து

கொண்டிருக்கும். அவருடைய இடப்பக்கத்துச் சுவாசத்தை வைத்திய முறையாலோ அல்லது வேறு வழியாலோ மாறும்படி செய்து வலப்பக்கத்தில் சுவாசம் திரும்பும்படி ஏற்பாடு செய்தாலல்லாமல் அந்த வியாதியஸ்தரைச் சொஸ்தப்படுத்துவது முடியாத காரியமாகும்.

9. இரு வித ஆன்மப் பயிற்சியால் எல்லா நோய்களையும் கண்டிப்ப தெப்படி?

(1) அமிர்ததாரா தியானம்: ஏதேனுமோர் வியாதியால் துன்பமடைந்திருப்போர் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பின்வருமாறு தியானம் புரிதல் வேண்டும்:—அவருடைய ஆண்டவன் அவரைத் தன்னுடைய சொந்தக் குழந்தையே போல் நேசத்துடன் பாதுகாத்து வருகிறுனென்று காலையில் ஒருமணி நேரமும் மாலையில் ஒருமணி நேரமும் ஏகாந்தமான ஓரிடத்தில் நிஸ்சிந்தையாகஇருந்து கொண்டு ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் தியானம் புரிதல் வேண்டும். ஆண்டவனுடைய அனுக்கிரஹமானது அமிர்த தாரையாய்க் கமண்டலத்தினின்றும் தம்முடைய கபாலத்தின்மீது சொரியப்படுவதேபோல் தியானம் புரிதல்வேண்டும். அந்த அமிர்த தாரையானது மூளையின் வழியே தேகத்துக்குள் சென்று அங்குள்ள எல்லா அக உறுப்புக்களையும் பரிசுத்தம்

பண்ணுவதாகவும், தேகத்தின் வெளியிலுள்ள புற உறுப்புக்களெல்லாம் அதனுல் நன்ருக ஸ்னனம் செய்து வைக்கப்படுவதாகவும் உறுதியாக எண்ண வேண்டும். இப்படிப்பட்ட அமிர்த தாரையின் ஒவ்வொரு சொட்டும் தேகத்திலுள்ள சர்வ நாடிகளேயும் பலப்படுத்தி முறுக்கேறும்படி செய்து வன்மையைக் கொடுக்கிறதென்று நினேத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். சில வாரங்கள் மட்டும் விடாப்பிடிவாதத்துடன் இம்முறையைக் கைக்கொண்டு வந்தால் எல்லாவிதமான நாட்பட்ட கொடிய வியாதிகளும் சொல்லாமல் பறந்துவிடும்.

(2) ஜுரம், இருமல், கொடிய வலிகள், அதிசாரம், அஜீரணம் முதலிய வியாதிகளால் துன்பம் நேரும்போது எந்த நாசியில் சுவாசம் ஓடுகிறதென்று கவனித்துப் பார்த்து அப்பொழுது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சுவாசத்தை மறுபக்கத்திலுள்ள நாசியில் ஓடும்படியாகத் திருப்பவேண்டும். நாசியின் சுவாசத்தை மாற்றவேண்டுமாயின் எந்த நாசியில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறதோ அந்தப் பக்கமாக ஒருக்கணித்துப் படுத்துக் கொண்டால் உடனே முதல் நாசிக்கு மாருன மறு நாசியில் சுவாசம் ஓடத் தலேப்படும்; அல்லது வேண்டாத நாசியில் பழைய பரிசுத்தமான பருத்தியை வைத்து அடைத்துவிட்டால் அடுத்த நாசியில் சுவாசம் ஓடிவரும். இவ்வாறு

வியாதியின் காலத்தில் சுவாசத்தை ஒரு நாசியி விருந்து மற்றொரு நாசிக்கு மாற்றிவிடுவதனல் உடனே வியாதி நீங்காமற் போயினும் அவ்வேளையி லுள்ள துன்பமேனும் மிகவாகக் குறைந்துபோம். நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கும், ஜீரணக் கருவி சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கும் இப்படிப்பட்ட மூச்சு முறை மாற்றத்தால் அதிகமான சாந்தியுண் டாகும்.

10. பிளேக், விஷஜுரம் ஆகியவற்றைத் தடுத்துக்கொள்வ தெப்படி ?

(1) உங்களுடைய வாஸஸ்தலங்களுக்கு நெருங்கியுள்ள இடங்களில் பிளேக் வந்துவிடுமாயின் மிகக் கொஞ்சமான கல்லுப்பை (Rock salt) எடுத் துக் கொஞ்சம் வெந்நீரில் கரைத்து ஒவ்வொரு நாட் காலையிலும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் அவ்வியாதியின் உபத்திரவ மொன்றும் நெருங்கமாட் டாது. இந்தச் சர்வசாமான்யமான முறையை நீங் களும் உங்களுடைய குடும்பத்தாரும் செய்து வரு வீர்களாயின் எப்பொழுதும் அந்தக் கொடிய பிளே கென்னும் வியாதியினின்றும் தப்பிக்கொள்ளலாம். இன்னமும் ஒவ்வொரு வேளையின் ஆகாரத்துக்காக உட்காரும்போதும் ஒருசிறிது லவணத்தைத்தொட்டு நாவில் வைத்துக்கொள்வதனல் எத்தனையோ எண்

ணத் தொலையாத வியாதிகளெல்லாம் தொலைந்துவிடு மென்று மகான்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்.

(2) மலேரியா வென்னும் விஷஜ்வரத்தை வர வொட்டாமல் தடுப்பதற்கும், வந்தபின் அதைப் போக்குவதற்கும் லவண ஜலமே மகா ஜயந்தரத்தக்க பரிகாரமெனக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். 3 அல்லது 4 அவுன்ஸ் சுத்தமான குடிக்கக்கூடிய தண்ணீரில் கொஞ்சம் சாதாரண உப்பைக் கரைக்க வேண்டும். சுத்த ஜலத்தில் உப்பின் சுவை ஏற்படா வண்ணம் கொஞ்சமாகவே லவணத்தைக் கரைக்கவேண்டும்; ஆனால் உப்பின் சுவை ஏற்படாமல் எவ்வளவு அதிக மான உப்பை அந்த ஜலத்தில் கரைக்கமுடியுமோ அவ் வளவையுங்கரைத்தல்வேண்டும். அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் இந்த லவண ஜலத்தை முதன்முதலாகப் பருகவேண்டும். தே நீரிலும் இவ்வாறு லவணத் தைக் கரைத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் அதனுடன் சர்க்கரை சேர்ப்பது கூடாது. மலேரியா ஜ்வரத்தா லும், மலபந்தக் கஷ்டத்தாலும், ஈரல் மண்ணீரல் ஆகியவை வீங்கியிருப்பதுடன் கூடிய ஜ்வரத்தாலும் வேதனை பட்டுக்கொண்டிருப்போர் மாலை வேளைகளி லும் மேற்கூறியவாறு லவண ஜலத்தை உட்கொள் ளல் வேண்டும். லவண ஜலத்தின் மகிமை, அதை அன்றாடம் உபயோகித்து வருபவருக்கே நன்கு தெரியவரும். இதில் சந்தேகம் வேண்டாம்.

11. வைசூரியும் வாந்திபேதியும் வராமல் தடுப்பதெப்படி?

(1) **ஹா**ரார் என்னும் ஒருவகைக் கல்லைத் துளை செய்து ஆண்களின் வலக்கரத்திலும் பெண்களின் இடக்கரத்திலும் ஒரு நூலைக்கொண்டு கட்டிவைப்பதனால் இப்படிப்பட்ட வியாதிகள் அணுகாவென்று ஆன்றோர் கூறியிருக்கின்றனர்.

(2) **ஊரி**ல் வைசூரி வார்த்துவரும்போது ஒருவர் கொஞ்சம் கழுதைப் பாலில் (10, 15 சொட்டுக்கள் அகப்பட்டபோதிலும் போதும்) சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து ஒரே நாள் சாப்பிடுவாராயின் அவ்வியாதி அவருக்கருகில் நெருங்கவே மாட்டாது.

(3) **உ**ண்மையான யானைத் தந்தத்தினால் செய்யப்பட்ட சீப்பை உபயோகித்து வருபவரிடம் ஒருபோதும் வாந்திபேதியானது நெருங்குவதில்லையாம்.

12. மரணம் வருமுன் அதை அறிந்துகொள்வதெப்படி?

(1) **வ**லக்கை முஷ்டியை நெற்றிக்குமேல் வைத்து முழங்கையை நெஞ்சுக்கெதிரில் இருக்கச் செய்து, மணிக்கட்டின் பக்கம் மூக்குக்கு நேராய் இருக்கும்படி செய்தல்வேண்டும். அதன்பின் உங்களுடைய கூரிய பார்வையை அந்த மணிக்கட்டின்மீது சிறிதுநேரம் செலுத்தவேண்டும். அப்பொழுது கையின்பருமன் ஒரு சிறு விரலைக்காட்டினும் மெல்லிய

தாய்க் காணப்படும். ஆனால் கையின் முஷ்டியானது மணிக்கட்டினின்றும் துண்டித்து விட்டதேபோல் காணப்பட்டால், அஃதாவது, மணிக்கட்டே கண்ணுக்குப் புலப்படாமல் கரைந்துபோய் விடுமாயின் அப்படிப்பட்டவருக்கு 6 மாதத்துக்குள் மாரகம் வருமென்று மகாத்மாக்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். திடும் பிரவேசமான மரணத்தையடையாமல் காலக்ரமத்தில் மரணமடையவேண்டிய ஒவ்வொருவருக்கும் இப்படிப்பட்ட தோற்றம் காணப்படும்.

(2) ஒருவர் அடுத்துவரும் பத்துநாட்களுக்குள் மரணமடைந்து விடுவாரோ வென்பதை அறிந்து கொள்ளவேண்டுமாயின், அவர் பின்வருமாறு பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம்:—

இரண்டு கடைக்கண்களிலும், கண்ணை மூடிக் கொண்டாயினும் திறந்துகொண்டாயினும் கைவிரலால் சிறிது அழுத்திப்பார்த்தால் கண்மணிபோன்ற இரண்டு ஜோதி விழிகள் காணப்படும்; அவை மயிலின் தோகையில் காணப்படும் கண்களேபோல் பிரகாசத்துடன் சுழித்துச் சுழித்துக் காணப்படும். எல்லோருடைய கண்களிலும் இப்படிப்பட்ட ஜோதியின்வளையம் காணப்படாமலிராது. ஆனால் எவருக்கேனும் மேற்கூறியவாறு அழுத்திப் பார்க்கும்போது அவ்விரண்டு ஜோதிவளையங்களும் காணப்படாமலிருக்குமாயின் அப்படிப்பட்டவருக்கு அடுத்துவரும்

10 தினங்களுக்குள் மாரகம் வருமென்று அறிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் திடும்பிரவேசமாய் விளையும் மரணங்களல்லாமல் மற்றைச் சாதாரண மரணங்களுக்கெல்லாம் இப்படிப்பட்ட அடையாளம் அவசியம் காணப்படுமென்று மகரிஷிகள் கூறுநிற்பர்.

13. மரணகாலத்தில் செய்யப்படும் ஒருவகைக் கிரியையால் மரணத்துக்குப் பின் மகா மேலான உன்னதஸ்தானத்தைப் பெறுவதெப்படி?

ஒரு முழம் நீளமும் ஒரு முழம் அகலமும் ஒரு முழம் ஆழமும் உள்ள ஒரு குழியைத் தோண்டி அதில் ஜலத்தை நிரப்பி, இறக்கவிருக்கும் மனிதனுடைய இரு கால்களையும் அந்தத் தண்ணீருக்குள் அழுத்திவைப் போமாயின் அம்மனிதனுடைய ஆத்மாவானது அதிக உன்னதமான மேல்நிலைமைக்கு எகுமென்று அந்த யோகமுறைக்குரியோர் கூறியிருக்கிறார்கள்; மகரிஷிகளின் தீர்க்கதரிசனத்தால் கண்டுகொள்ளப்பட்ட உண்மையாகும் இது. இதன் உண்மையை மனோ தத்துவ சாஸ்திரம் அறிந்துகொள்ளுமுன் இன்னும் பலநூற்றாண்டுகள் கழிந்துவிடும்.

14. சாதாரணப் பிராணாயாமத்தால் உங்களுடைய பகைவரை நண்பராகச் செய்துகொள்வதெப்படி?

(1) உங்களுடைய பகைவர்களால் உங்களுக்குத் தொந்தரை உண்டாகும்போது அவர்களை உன்

கள் அத்தியந்த சிநேகிதர்களாகச் செய்துகொள்ளும் பொருட்டுப் பின்வருமாறு அப்பியசித்து வரலாம்: நீங்கள் ஓர் ஏகாந்தமான இருட்டறையுட் புகுந்து கண்களை இறுக மூடிக்கொள்ள வேண்டும். சௌகரியமான சுகாசனத்தில் இருந்துகொண்டு உங்கள் எதிரியின் முகச்சாயலை உங்கள் கண்முன் நன்றாக உருவப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இருட்டறையுள் மூடிய இமைகளுக்குள் நுங்கள் எதிரியின் உருவம் தெளிவாகத் தோன்றியவுடன் நன்றாகப் பெருமூச்சு விடவேண்டும். அஃதாவது, எவ்வளவு அதிகமான சுவாசத்தை உட்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவையும் மூக்கினால் உள்ளுக்கிழுத்தல் வேண்டும்; அதன்பின் எவ்வளவு நேரம் உள்ளுக்கிழுத்த மூச்சை அடக்கிக் கொண்டிருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் அடக்கி வைக்க வேண்டும்; பிறகு மெல்ல மெல்ல அடக்கிய மூச்சை நாசியினால் வெளிவிட வேண்டும். இவ்வாறு பிராணபந்தனம் செய்யும்போது உங்களுடைய மூடிய கண்களுக் கெதிரில் தோன்றும் எதிரியின் உருவமானது உங்களுடன் நட்புக்கொண்டு விட்டதாய் உறுதியாக எண்ணவேண்டும். இவ்வாறு ஒரு சமயத்தில் ஆறு அல்லது ஒன்பது முறை, அல்லது பன்னிரண்டுமுறை சுவாசபந்தனம் செய்து திடமான தியானம் செய்வீர்களாயின் சிலதினங்களுக்குள் எப்படிப்பட்ட எதிரியும் உங்கள்முன் சாணாகதமாய் விடு

வான்; இதில் கிஞ்சித்தும் சந்தேகம் வேண்டாம். மேல்நாட்டு ஐரோப்பியர்களும் அமெரிக்கர்களும் இன்றைக்கும் இம்முறையை அதிகமாகக் கைக்கொண் டிருக்கின்றனர். இது மகா ரஹஸ்யமான மனோவசிய முறையாகும்.

(2) ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரை யெடுத்துக் கொண்டு சூரியனைப் பார்த்து நிற்கவேண்டும். உங்க ளுடைய எதிரியானவன் உங்களுடன் சமாதானமாய் விடவேண்டுமென்னும் எண்ணத்தை உங்கள் மனத் தின்கண் உறுதியாக வைத்துக்கொண்டு மூக்கின் வழியே அந்தக் கோப்பையி லுள்ள தண்ணீரை மிருதுவாக உள்ளுக்கிழுத்துப் பருகிவிட வேண்டும். இவ்வாறு தினந்தோறும் செய்வீர்களாயின் சிலதினங் களுக்குள் அந்த எதிரியானவன் உங்களிடம் சமா தானமாய் விடுவதைக் காண்பீர்கள். ஆனால் இவ் வாறு மூக்கின்வழியே ஜலத்தைப் பருகுதல் ஆரம்பக் காரர்களுக்குச் சிறிது சிரமமாயிருக்கலாம். இதைப் புதிதாய்ச் செய்யத் துணிவோர் புரையேறிக் கொள் ளாமல் ஜாக்கிரதையாக உள்ளுக்கிழுத்தல் வேண்டும். இரண்டொருநாள் பழகிவிடின் இம்முறை வழக்கத் தின்கீழ் வந்துவிடும். யோகிகளும் தபோதனர்களும் இதை அடிக்கடி அனுஷ்டித்து வருகின்றனர். இதன் அருமையும் பெருமையும் அறிந்த மகான்களுக்கே அதிகமாகப் புலப்படும்.

அனுபந்தம் — இரண்டு

15. மனோசக்தியை அளவுக்கு மிஞ்சி அபிவிருத்தி செய்துகொள்வ தெப்படி?

(1) ஆமலகத்தின் (நெல்லிமரத்தின்) வேரைக் கொண்டுவந்து சூரிய வெப்பத்தில் நன்ருக உலர்த்தித் தூளாகச் செய்து வஸ்திரகாயம் பண்ணி ஒரு ஷீஷாவுக்குள் பத்திரமாகக் காற்றுப் புகாமல் அடைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு கிருஷ்ண திலத்தை (கருநிற எள்ளை)க் கொண்டு வந்து அதன் மேற்புறமுள்ள கருநிறத் தோலைப் போக்கி வெண்மையாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அதன்பின் கால் தோலா எடையுள்ள மேற்கூறிய நெல்லி வேரின் தூளையும் அவ்வளவே எடையுள்ள தோல் நீக்கிய வெண் எள்ளையும் ஒன்ருகக் கலந்து நன்ருக மிசிரமாகும்படி ஒரு சிறு கல்வத்திலிட்டு அரைத்துத் தின்னவேண்டும். ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத காலம் வரையில் தினந்தோறும் இப்படிக் கலந்து சாப்பிட்டுவரின் மூளையின் சார்பான நரம்புகளெல்லாம் உரம்பெறும். எனவே எப்படிப் பட்டவரும் நாளடைவில் ஏகசந்த கிராஹியாய் விடலாம். அஃதாவது, ஒருமுறை கேட்ட விஷயம் அப்படியே மூளைக்குள் எப்பொழுதும் பதிந்துவிடும். இஃதொரு மகரிஷிகளின் இரகசிய முறையாகும். பண்டைக் காலத்தில் பாராயணம் பண்ணினவர்கள் இம்முறையை அதிகமாகக் கைக்கொண்டிருந்தார்கள்.

(2) இரண்டு தோலா எடையுள்ள, வஸ்திர காயஞ் செய்த பச்சாவின் (வசம்பின்) தூளைச் சுத்த மான பசுவின் பாலுடன் கலந்து சூரிய கிரகண காலத்தில் உட்கொள்வதனாலும் ஒருவர் நேர்த்தியான ஞாபகசக்தியையும் உறுதியான தர்க்க முறையையும் அடையப்பெற்றுள்ள பண்டிதராக ஆய்விடலாம்.

(3) வசம்பைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நன்றாக வெயிலில் உலர்த்தி நேர்த்தியான தூளாகும்படி பொடிசெய்து வஸ்திரகாயம்பண்ணிக் கல் கார்க்குள்ள ஷீஷாவுக்குள் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒருமுறை தையார் செய்யும் தூள் ஒரு மாத காலத்துக்குமட்டும் போதியதா யிருக்கவேண்டும்; ஒவ்வொரு மாதத்துக்கும் வசம்புத் தூளைப் புதிது புதிதாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருநாட் காலையிலும் 2 ஔன்ஸ் சுத்தப் பசுவின் பாலுடன் அரைக்கால் தோலா எடையுள்ள மேற் கூறிய தூளை நன்றாகக் கலந்து உட்கொள்ளவேண்டும். விருப்ப மிருப்பின் சர்க்கரையும் அதனுடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இதை மாதக் கணக்காய்ச் சாப்பிட்டு வரலாம். வசம்பின் குணமானது மனிதர்களைப் புத்திமான்களாகச் செய்து அவர்களுடைய அறிவையும் ஞாபக சக்தியையும் அதிகம் அபிவிருத்தி செய்யக்கூடியதாயிருக்கிறது. எதையும் ஒரே முறையில் கிரகித்துக்கொள்ளும்படியான சக்தியையும்

இந்த வசம்பானது கொடுக்கக்கூடியதா யிருக்கிறது. வசம்பை மலிவான ஒரு சாதாரணக் கடைச் சரக்கென்று உதாசினம் செய்யவேண்டாம். இதற்கும் மூளையின் சக்திக்கும் மிகநெருக்கமான சம்பந்தமுண்டென்று மிகமிகப் பெரிய தபோதனர்களெல்லாம் நன்ருகக் கண்டுபிடித் திருக்கிருர்கள். மந்த புத்தியுள்ள சிறுவர்களுக்கு வசம்பே ஞாபகசக்தியை யூட்டும் நண்பனுகவும் ஆசிரியனுகவும் அமைந்திருக்கிறது. இஃதொரு நேர்த்தியான ரஸாயனமாகவும் அமைந்திருப்பதனுல் பொதுவான தேகாரோக்கியத்துக்காகவும் இம் முறையைக் கடைப்பிடித்து வரலாம். இந்த ஓர் இரகசிய முறைக்கே நீங்கள் இந்நூலுக்குக் கொடுக்கும் கிரயம் பற்ருததாயிருக்கும்; நீங்கள் கொடுக்கும் கிரயம் இந்நூலின் பருமனுக்காகவன்று. அங்குஷ்டப் பிரமாணமுள்ள அகஸ்தியரே இத்தென்னுட்டில் எல்லா விஷயங்களிலும் ஒரு மகரிஷியாய் விளங்கியதேபோல் இந்நூலிலுள்ள விஷயங்களும் குறுகியனவாய்க் காணப்பட்டபோதிலும் இதிலுள்ள ஒவ்வொரு முறைக்கும் ஒவ்வொரு நூறு ரூபாய் கொடுப்பதாயிருப்பினும் உங்களுக்கு ஒரு சித் புருஷனும் இவற்றைக் கற்றுக்கொடுக்க மனந்துணியான்.

(4) **வ**ஸ்திரகாயம்செய்த வசம்புப் பௌடரைக் கொண்டு ஞாபக சக்தியையும் அறிவையும் அபி

விருத்தி செய்துகொள்ளும் பொருட்டுக் கீழ்க்கண்ட மற்ெருரு முறையையும் ஒவ்வொரு நண்பரும் மிக எளிதாகக் கைக்கொண்டு வரலாம். இதை நீங்கள் தெய்வப் பிரமாணமாக மற்றெவருக்கும் காட்டிக் கொடுத்தல் கூடாது; பிரமாணம் மீறி நடப்பதனுல் மருந்தின் மகிமையும் குறைந்துவிடுமென்பதை மறந்துவிடவேண்டாம். வஸ்திரகாயம் செய்த வசம்புத் தூளிலிருந்து மூன்று வீசம் தோலா எடையுள்ளதை எடுத்துச் சுத்தமான கொஞ்சம் நெய்யுடனும் தேனுடனும் கலந்து (எப்பொழுதும் நெய்யைக்காட்டினும் தேன் அரைப்பங்குதான் இருக்கவேண்டும்) 2 அவுன்ஸ் சுத்தமான காய்ச்சிய பசுவின் பாலுடன் கலந்து ஒவ்வொரு நாட்காலையிலும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தினந்தோறும் செய்துவரின் மூளையின் சக்தி அதிகப்படும். ஞாபகசக்தியும் தேஜஸை யடையும்; பகுத்தறிவும் மிக நுட்பமாகப் பிரகாசிக்கும். தொண்டையின் குரலும் இனிய குரலாகும். பசி மந்தம் நீங்கி நல்ல ஜீரணசக்தியும் உண்டாகும். இந்த முறையை எப்பொழுதும் விடாமல் அனுஷ்டித்து வரலாம். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நெடுநாட் பழக்கமாய் இதைக் கைக்கொண்டு வருகிரேமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு தேகபலமும் மனேசக்தியும் அபார விருத்தியடைந்து கொண்டு வரும். நதி தீரங்களிலும் மலைக்குகைகளிலும் ஆரண்யத்தின்

உட்பகுதிகளிலும் வசித்துவரும் மகரிஷிகளும் மகாத்மாக்களும், யோகீசுவரர்களும் தபோதனர்களும் இம்முறையையே அல்லும் பகலும் அனவரதமும் அயர்ச்சியில்லாது அனுஷ்டித்து வருகின்றனர். இம்முறையைச் செய்வதற்கு ஒருவரும் ஹிமாசலம் சென்று மூலிகை தேடவேண்டியதில்லை. ஆனால் இம்முறைக்குரிய சரக்குக்களெல்லாம் சர்வ சாதாரணமானவையே யென்றும் அலக்ஷியம் செய்யவேண்டாம்.

16. ஜியூஜிட்ஸு முறைப்படி மரித்தோரை எழுப்புவதெப்படி?

பற்பல சமயங்களில் மனிதர்கள் திடும்பிரவேசமான பிராணாவஸ்தையினால் மாண்டுபோய் விடுகின்றனர். உதாரணமாக, மின்சார சக்தி ஓடிக்கொண்டிருக்கின்ற எலெக்ட்ரிக் கம்பியைத் தொடுவதனால் ஒருவன் திடீரென்று இறந்துபோகிறான்; இவ்வாறே தண்ணீரில் மூழ்கிய மனிதனும் பிராணனை இழந்துவிடுகிறான். இப்படிப்பட்ட அனேக வழிகளால் ஒருவனுக்குத் திடும்பிரவேசமான பிராணாபாயம் நேரிடுகின்றது. நீரிடி விழுவதாலும் இப்படிப்பட்ட மரணம் சம்பவிக்கலாம். மேற்கூறிய வகையாலெல்லாம் ஒருவனுடைய ஆவி அசைவற்றிருப்பதனால் அவன் உண்மையிலேயே மரித்துவிட்டானென்று எண்ணுவது கூடாது. மனிதனுடைய அங்க அவயவங்க

ளெல்லாம் தத்தம்முடைய தொழிலைச் செய்யமுடியா மல் கெட்டு அழுகிப்போன பின்னரே அவனுடைய பிராணன் திரும்புவது முடியாது. ஆனால் எதிர்பாராத திடீம்பிரவேசத்தினால் பிராணன் நீங்கியதேபோல் காணப்படும் மனிதர்களிடத்தில் அவர்களுடைய அங்க உறுப்புக்கள் தொழில் செய்ய முடியாவண் ணம் அத்துணை நிலைகுலைந்து போவதில்லை. எல்லா அவயவங்களும் தத்தம்முடைய தொழில்களைச் செம் மையாய்ச் செய்து வரும்போது திடீம்பிரவேசமான அசம்பவங்களால் அவையனைத்தும் அதிர்ச்சி யடைந்து செயலற்று ஸ்தம்பித்து நின்றுவிடுகின் றன. இதனால் ஹிருதயத்தின் துடிப்பும் நுரையீர லின் சுவாசப் போக்குவரத்தும் கட்டுப்பட்டு விடுகின் றன. அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் சுவாசக் கருவி களையும் இரத்த ஓட்ட ஹிருதயத்தையும் தத்தம் முடைய தொழிலுக்குத் திரும்பி வரும்படி ஏற்பாடு செய்வோமாயின் இறந்தவரேபோல் காணப்படும் மனிதர்கள் எளிதில் எழுந்துவிடுவார்கள். ஜப்பானிய யோகிகள் இப்படிப்பட்ட முறையை ஆதிகாலமுதல் அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள். இதை ஜியூ ஜிட்ஸு முறை யென்று மகா இரகசியமாக வைத்திருக்கிறார் கள். அவர்களுடைய முறையிலிருந்து நாம் அனுஷ் டிக்கக்கூடிய சிலவற்றை மட்டும் இதன் கீழ்க் குறிப் பிடுவோம் : இவற்றின்படி செய்து பார்ப்பீர்களேல்

இறந்தோரைப்போல் காணப்படும் பலர் எழுந்துவிடு தல் கூடும்.

(க) இறந்த மனிதனை உட்காரும்படியான நிலைமையில் வைத்துக்கொண்டு அவனுடைய முதுகின் புறத்தில் நீங்கள் நிற்கவேண்டும். உங்களுடைய முழங்கால் ஒன்றைச் சிறிது முன்னாக மடக்கி அவனுடைய முதுகை அதன்மீது சார்த்திக்கொள்ளுதல் வேண்டும். நீங்கள் குனிந்து அவனுடைய நெஞ்சின் மேற்புறமாய்க் கழுத்தில் இருபுறத்துமுள்ள காரை எலும்புகளுக்கு மேலிருக்கும் குழிகளில் உங்களுடைய பெருவிரல்களை வைத்து அதிக பலமாக அழுத்தவேண்டும். உங்களுடைய மற்றை விரல்களை அவனுடைய நெஞ்சில் கீழ்நோக்கியும் சிறிது விலாப்புறமாகவும் வைத்து நெஞ்சு முழுதையும் கீழ்நோக்கி அழுத்தவேண்டும். பெருவிரல்களால் காரை எலும்புக் குழிகளும் மற்ற விரல்களால் நெஞ்செலும்புகளும் கீழ்நோக்கி அழுத்தப்படுவதனுல் சுவாசம் விடுவதற்கு ஹேதுவுண்டாகும். காரைக்குழியில் அழுத்துவதை உயிருள்ள மனிதனுல் பொறுத்துக்கொள்வது முடியாது. ஆனுல் அந்த இறந்த மனிதனுக்கு உணர்ச்சி யில்லாததால் வலி யொன்றும் தோன்ற மாட்டாது.

(உ) காரைக்குழியில் பெருவிரல்களைக் கொண்டு அழுத்திய வேகத்தைத் தளரவிடாமல் மற்றை விரல்

களை மட்டும் விலாவின் புறமாய் இன்னும் சிறிது விரித்து அவனுடைய இரண்டு விலாக்களையும் அந்த விரல்களால் அழுந்தப் பிடித்து அவனுடைய நெஞ்சு முழுதையும் மேல் நோக்கித் தூக்கவேண்டும். இதனு லும் சுவாசம் வாங்க இடமுண்டாகும். மறுபடியும் மேலே கூறியவண்ணம் அவனுடைய நெஞ்சைக் கீழ்நோக்கி அழுத்தவேண்டும்; பிறகு மேற்கூறிய வண்ணமே அவன் நெஞ்சை உயர்த்தவேண்டும். முதன் முதலில் கீழ்நோக்கி மேல்நோக்கி இழுக்கும் இழுப்பு ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு விஞடி நேரம் செய்யலாம். பிறகு போகப்போக விரைவாகவும் அழுத்தமாகவும் செய்யவேண்டும். முதலில் ஆரம் பித்த வேகத்தைக்காட்டினும் மூன்று பங்கு அதிக மான வேகத்துடன் அவனுடைய நெஞ்சை மேல் நோக்கியும் கீழ்நோக்கியும் அசைக்கவேண்டும்.

(௩) **ப**தினைந்து அல்லது இருபது சக்கிண்டு வரையில் இவ்வாறு அவனுடைய நெஞ்சை ஆட்டி அ சைக்கவேண்டும்; அதுவரையில் அவனுடைய காரைக் குழிகளிலுள்ள உங்களுடைய பெருவிரல்களிரண்டும் வேகமாக அழுத்திக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்தபின் உங்களுடைய முழங்காலால் அவனுடைய முதுகில் திடுமென ஓர் உதை வேக மாகக் கொடுத்து "ஏய்!" என்று உரத்த குரலுடனும் அவனுடைய காதருகில் சத்தமிட்டுக் கூவவேண்டும்.

(ச) இவ்வாறு ஒரு முறை செய்வதனுல் அவனுக்கு உயிர் வராவிடின் மறுபடியும் முன்போலவே மற்ெருரு பதினைந்து, இருபது சக்கிண்டு நேரம் செய்யவேண்டும்; ஆனுல் முன்முறையைக் காட்டினும் இன்னும் அழுத்தமாகவும் வேகமாகவும் செய்ய வேண்டும். இருபது விஞடியைக் காட்டினும் அதிக நேரமும் செய்பலாம். இவ்வாறு இரண்டு மூன்று முறை செய்வதனுல் அவனுக்குப் பிராணன் வந்து விடும்.

(ரு) நீரில் மூழ்கி இறந்தவருக்கு ஸிகித்ஸை செய்யுமுன் அவருடைய நெஞ்சுக்குள்ளும் வயிற்றுக் குள்ளும் நிரம்பியிருக்கும் தண்ணீரை வெளிப்படுத்த வேண்டும். நீரில் விழுந்தவனைக் குப்புறக் கிடத்தி அவனுடைய இடுப்புக்கு நேரே உங்களுடைய இரு கால்களையும் அவனுடைய இரண்டு விலாவின் புறம் வைத்து நிற்கவேண்டும். நீங்கள் குனிந்து அவனுடைய வயிற்றின்கீழ் உங்கள் இரு கைகளையும் கோத்து அவனது நெஞ்சுக்குழிக்கு நேராகப் பிடித்துத் தூக்கி மேலும் கீழுமாக உதறவேண்டும். இவ்வாறு மேல்கீழாய்த் தூக்கித் தூக்கி உதறுவதால் அவனுடைய வயிற்றிலும் நுரையீரலிலும் நிரம்பியிருக்கும் தண்ணீர் வெளிப்பட்டுவிடும். அதன்பின் மேலே கூறியவண்ணம் அவனை உட்காரவைத்துச் சுவாசம் வரும்படி ஸிகித்ஸை செய்யவேண்டும். இத

ளுல் மெத்த பயனுண்டாகும். லண்டன் பொலீஸா ரும் இந்த முறையை இப்பொழுது அனுஷ்டித்து வருகிருர்கள். எனவே இதனுல் எண்ணிறந்த ஜீவன் களை உயிர்ப்பிக்கலாம். சிறிது பழக்கத்துடன் ஒவ் வொருவரும் இதைச் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளலாம். இதிலொன்றும் பிரயாசையில்லை.

17. நாகப் பாம்பின் விஷத்தைப் போக்குவ தெப்படி

(1) **பா**ம்பு கடித்தவுடன் கடித்த இடத்துக்கு இரண்டு மூன்று அங்குலம் மேற்புறத்தில் அந்த அவ யவத்தைச் சுற்றி ஒரு கயிற்றினுல் நன்ருக இறுகக் கட்டிவிடவேண்டும்; இவ்வாறு கட்டப்படும் முதற் கட்டுக்கு மேலும் மேலும் இரண்டு மூன்று கட்டுக் களை முன்போலவே கட்டவேண்டும்: பாம்பு கடித்த இடத்திலிருந்து இரண்டு அங்குலத்துக்கு மேல் ஒரு கட்டும், அதற்கு இரண்டு அங்குலத்துக்கு மேல் மற் ெருரு கட்டும், அதற்கு இரண்டு அங்குலத்துக்கு மேல் வேெருரு கட்டுமாக மூன்று நான்கு இடத்தில் கயிற்ருல் இறுகக் கட்டவேண்டும்.

(2) **க**டியுண்டவனுடைய ஹிருதயத் துடிப்பா னது நின்றுபோகாமலிருக்கும் பொருட்டு நல்ல பிராந்தியையும் (Salvolatile) ஸால் வாலட்டைலையும் கலந்து ஒரு டோஸ் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

அவசியமாயின் மறுபடியும் மறுபடியும் அவ்விரண்டையும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

(3) **க**டியுண்ட பாகத்தைத் தொங்கவிட்டு அந்த ரணத்தினின்றும் இரத்தம் நன்ருக வெளிப்படுமாறு அந்தப் புண்பட்ட பாகத்தைச் சிறு சூடான வெந்நீரில் நனைத்துக்கொண் டிருக்கவேண்டும்.

(4) **பா**ம்பின் பல் பட்டிருக்கும் ஒன்று அல்லது இரண்டு புண்களையும் ஒரு கூர்மையான கத்தியின் முனையால் நன்ருகக் கீறிவிடவேண்டும்; அவயவத்தைச் சுற்றினுற்போல் குறுக்காகக் கீருமல் மேல் கீழாக நீட்டு வாட்டத்தில் கீறவேண்டும்: கத்தியின் முனையை அப்புண்ணுக்குள் விட்டு வெளிநோக்கிக் கீற வேண்டும். அவ்வாறு கீறிய புண்ணுக்குள் சிறிது தண்ணீருடன் பிசையப்பட்ட பொட்டாஸ்ஸியம் பெர்மாங்கனேட்டை (Potassium permanganate) நன்ருகத் தேய்க்கவேண்டும்; இம்மருந்து பாம்பின் விஷத்துக்கொரு நல்ல மாற்ருகும்.

(5) **இ**தற் கிடையில் வியாதியஸ்தனுக்கு மூச்சு விடுவது சிரமமா யிருக்குமாயின் அவனுக்கு மேலே கூறிய முறைகளில் சொல்லியவண்ணம் செயற்கையான சுவாசமுறையைச் செய்துவைத்தல் வேண்டும்.

(6) **து**ளசி இலைகளின் சாற்றைப் பிழிந்து பாம்பு கடித்தவனுடைய உச்சந்தலையிலும், நெற்றியிலும், கழுத்திலும், மார்பிலும், கொப்பூழிலும் நன்ரு

கத் தேய்க்கவேண்டும். பிறகு வாழைப்பட்டையின் சாற்றைப் பிழிந்துகொண்டு ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷத்துக் கொருமுறை அரைத் தேக்கரண்டியளவு அந்தச் சாற்றிலிருந்து உள்ளுக்குக் கொடுத்துவரவேண்டும். விஷம்இறங்கும்வரை இப்படிச்செய்துவரலாம்.

18. வில்வ வேரின் விநோதங்களென்ன?

(1) புஷ்பிக்கும்படியான வயதை எட்டாமல் அதற்குட்பட்ட இளமரமாயிருந்து வரும் வில்வமரத்தின் வேரின் துணுக்கொன்றை, நெடுந்தூரப் பிரயாணம் நடந்து செல்லும்படியான காலங்களில் காதில் வைத்துக்கொண்டு நடந்தால் எதிர்ப்படும் மனிதர்களெல்லாம் இந்தச் சிறு வேரின் மகிமையால் உங்களுக்குச் சிரங்குனிந்து விடுவார்கள். இவ் வேரானது ஒரு வகை மோகன சக்தியுடையதாய்க் காணப்படுகிறது.

(2) மாதவிடாய்க் காலங்களில் அளவுக்கதிகமான இரத்தப் பெருக்கால்அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீகள் வில்வ வேரை ஒருவார காலம் வரையில் கைம்மணிக்கட்டில் கட்டிக்கொள்வார்களாயின் அதனால் மகா ஆச்சரியகரமான வெற்றிகளெல்லாம் உண்டாகும்; இரத்த வோட்டமும் மிதப்படும்.

(3) அப்படிப்பட்ட இளம் வேரின் துண்டொன்றைக் கிராம்புகளுடன் கலந்து அரைத்து மூன்று அல்லது நான்கு தினம் வரையில் உள்ளுக்குச்

சாப்பிட்டு வந்தால் வியாதிகளுக்குப் பின்னால் காணப்படும் பொதுவான பலஹீனமானது அதிசீக்கிரம் குணமடையும்.

(4) மேற்கூறிய இளம் வேரின் துண்டொன்றைச் சிறிது ஜலம் விட்டரைத்து உட்கொள்வோமாயின் எல்லாவிதமான தீய பைசாசங்களின் அச்சங்களும் மனத்தை விட்டு நீங்கும்.

(5) பாம்பு கடித்த விஷமாயிருப்பினும் அல்லது வேறு எந்தவிதமான விஷக் கடியாயிருப்பினும் இளம் வில்வ வேரை அந்தக் கடியுண்ட இடத்துக்கு மேல் மிருதுவாகத் தடவினால் எப்படிப்பட்ட விஷமும் உடனே ஒழிந்துபோகும்.

(6) வில்வ மரத்தின் பட்டையைக்கொண்டுவந்து அரைத்து அதினின்றும் 4 அணு எடையுள்ளதை எடுத்துத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டால்எல்லாவிதமான வாந்தியும் அதற்குரியஓக்காளமும் நின்றுபோகும்.

(7) ஏதேனும் வியாதிக்குப் பின்னே புருஷதத்துவமானது குறைந்து விடுமாயின் இளம் வில்வ வேரின் துண்டொன்றை ஒரு மிளகுடன் கலந்து சாப்பிட்டுவர அப்படிப்பட்ட ஆண்மைத்தனம் அதிசீக்கிரம் விருத்தியாகும்.

(8) ஒரு பெரியவில்வவேரைப் படமெடுத்தாடும் நாகத்தின்முன் கொண்டுவந்தால் அந்தச் சர்ப்பம் அதற்குத் தலைவணங்கி நிற்கும்.

(9) **பா**ம்பு கடித்து விடுமாயின் புஷ்பிக்காத இளமரத்தின் வேரொன்றை இரண்டரை மிளகுகளுடன் ஜலம் விட்டரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்கக் குணமுண்டாகும்.

19. புளியேப்பத்தைத் தடுப்பதெப்படி?

வயிற்றில் அஜீரணத்தாலேனும் உப்புசத்தாலேனும் உண்டாகும் புளியேப்பத்தைப் பின்வரும் முறைகளால் போக்கிக்கொள்ளலாம் :

(1) **மு**திர்ந்த எலுமிச்சம் பழத்தைச் சர்க்கரையுடன் கலந்து மாலைப்பொழுதில் சாப்பிட்டு வந்தால் அப்படிப்பட்ட வியாதி சுகமடையும்.

(2) **வா**ல் மிளகைப் பொடியாக்கித் தேனுடன் கலந்து சாப்பிடலாம்.

(3) **மி**கத்தெளிவான சுண்ணும்புத்தண்ணீரை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவின் பிரகாரம் குறிப்பிட்ட காலங்களில் உட்கொண்டு வந்தால் எவ்வகை ஏப்பமும் குணமடையும். சுண்ணும்புத்தண்ணீரை எடுக்கும் போது அது மிகத் தெளிவாயிருக்கவேண்டும்; சிறிதும் பால் போன்ற நிறம் அதில் இருப்பது கூடாது.

(4) **ந**ல்ல நெல்லிக் கனிகளைக் கொண்டுவந்து முதல்நாள் இரவு சுத்த ஜலத்தில் போட்டுவைத்திருந்து மறுநாட்காலையில் அந்தத் தண்ணீரைச் சாப்

பிடலாம். இவ்வாறு சிலவாரம் செய்தால் மிக்க நன்மையுண்டாகும்.

(5) மேற்கூறிய வகையான நெல்லிக்காய்த் தண்ணீரை மும்மூன்று மணிக்கு ஒரு முறையும் சாப்பிட்டுவரலாம்.

(6) வெண் சந்தனக்கட்டையை இழைத்து அரைத் தோலா எடையுடன் பசுவின் வெண்ணெயைக் கலந்துகொண்டு ஒவ்வொரு நாட்காலேயிலும் மூன்று அல்லது நான்கு நாள்மட்டும் சாப்பிட்டு வருவதனுல் எப்படிப்பட்ட புளியேப்பமும் இல்லாமற் போய்விடும்.

20. துளசிச் செடியின் மகிமை என்ன?

(1) சொறி, சிரங்கு, சர்மப்படை, குஷ்டரோகம் முதலிய வியாதிகளிருக்குமாயின் அப்படிப்பட்டவர்கள் துளசி இலேயின் சாற்றையும் உட்கொண்டு அதன் இலேகளேயும் அரைத்துச் சர்மத்தின்மீது தடவிக்கொள்ளலாம்.

(2) இடியின் அதிர்ச்சியினுலேனும் பாம்பின் விஷத்தினுலேனும் ஸ்மரணையற்றிருக்கும் மனிதனுக்குத் துளசி இலேயின் சாற்றைப் பிழிந்து இரண்டு, மூன்று, நான்கு தினம் வரையில் உள்ளுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டுவந்தால் போன பிரக்ஞை நன்ருகத் திரும்பிவரும்; இப்படிச் செய்வதனுல் நல்ல ஸ்மரணேயும் வந்து தேகமும் குணப்படும். இந்தச் சாற்றை

ஒன்று, இரண்டு வாரம் வரை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வருவது அவர்களுக்குச் சர்வ சிலாக்கியத்தை அளிக்கும்.

(3) **மி**கக் கடுமையான பாம்புக்கடி விஷத்தால் ஒருவன் ஸ்மரணை முழுதும் அற்று மரணித்தவனே போல் கிடக்கும் காலத்தில் அரை ரூபாய் எடையுள்ள துளசிச் சாற்றை உள்ளுக்குச் செலுத்த வேண்டும்; அவ்வாறு உள்ளுக்குச் செலுத்த முடியாவிடின் அவனுடைய உடம்பு முழுதும் அந்த ரசத்தைப் பூசவேண்டும்; கொப்பூழ், காது, கண், வாய் ஆகிய உறுப்புக்களில் துளசிச் சாற்றை நன்றாகத் தேய்த்தல் வேண்டும். இவ்வாறு மேன் மேலும் செய்துகொண்டு வரின் அந்தக் கடியுண்டவனுக்குக் குணமுண்டாகும்.

(4) **து**ளசி வேரைக் கையில் பிடித்திருந்தால் இடி வீழ்வதற்கு அஞ்சவேண்டுவதில்லை.

(5) **து**ளசி வேரின் மணிகளால் கோக்கப்பட்ட மாலை யொன்றைக் கழுத்திலணிந்திருந்தால் அதினின்றும் உற்பத்தியாகும் மின்சார ரசமானது உடம்பில் உண்டாகக்கூடிய பற்பலவிதமான வியாதிகளையும் போக்கிவிடும்; மேலும் பற்பலவிதமான தொத்து வியாதிகளும் உண்டாவதில்லை. இம்மணிமாலையானது தெய்வபக்தியையும் ஆயுள் நீட்சியையும் உண்டு பண்ணுமென்றும் உலகோர் உரைத்திருக்கிறார்கள்.

(6) **து**ளசி இலையின் ரசமானது ஒருவகை ரஸாயனமாகக் கருதப்படுகிறது; அதன் சாற்றில் அரை ரூபாய் எடையுள்ளதைக் காலையிலும் மாலையிலுமாகப் பலதினம் உட்கொண்டுவந்தால் மனிதர்களின் அழகும் தேஜஸும் அதிகமாக விருத்தியாகும்.

(7) **து**ளசி வேரில் வீசம் தோலா எடையுள்ளதை மாலை வேளைகளில் உட்கொண்டு வந்தால் ஆண்மைத்தனம் அபிவிருத்தி யடைவதோடு ஞாபக சக்தியும் வளர்ந் தோங்கும். நரம்புத்தளர்ச்சியும் இதனால் நன்ருக வலுவடையும்.

(8) **ப**லஹீன மடைந்தவர்கள் அரை வீசம் தோலா எடையுள்ள துளசி வேரின் தூளைப் பசுவின் நெய்யுடன் கலந்து ஒவ்வொருநாள் மாலையிலும் உட்கொண்டு வருவார்களாயின் அது உடம்பிலுள்ள மின்சார சக்தியை அதிகப்படுத்தி ஆரோக்கிய பலத்தையும் மிகுதியாகக் கொடுத்தளிக்கும்.

(9) **து**ளசி வேரின் பொடியைச் சிறிது எடுத்துத் தேள் கொட்டிய இடத்தில் வைத்துத் தேய்த்தால் உடனே அக்கடுப்பு நீங்கிச் சுகமுண்டாகும்.

(10) **ஊ**ரில் இன்புளூயன்ஸா, மலேரியாஜுரம், காலரா, வைசூரி முதலிய தொத்து வியாதிகள் பரவியிருக்குங்காலத்தில் துளசி இலையின் ரசம் சிறிதை ஒவ்வொரு நாளும் உட்கொண்டு வந்தால் அப்படிப்பட்ட அபாயகரமான வியாதிகளினின்றும்நீங்கியிருக்கலாம்.

(11) குழந்தைகளுக்கு ஜுரமும் இருமலும் இருந்துவரும் வேளையில் இஞ்சி ரசத்துடன் துளசி இலைச் சாற்றையும் கலந்துகொடுத்தால் அஃதொரு சிறந்த ஔஷதமாகும்.

(12) ஒவ்வொரு நாட் காலையிலும் சிறிது துளசி ரசத்தைப் பருகி வந்தால் நெடுநாள் ஜுரமும் சில தினங்களுக்குள் தணிந்துவிடும்.

(13) துளசி இலைகளை எலுமிச்சம்பழ ரசத்துடன் கலந்து அரைத்துச் சொறி, சிரங்கு, சர்மப் படை, குஷ்டரோகம் முதலிய புண்களின்மீது தடவி வரின் அவ்வியாதிகளுக்கு மிக்க நன்மை யுண்டாகும்.

(14) சொறி, சிரங்குகளின் மீதும் துளசி இலைகளை ஜலம்விட்டரைத்துப் பற்றுப் போடுவதனுல் அதிக குணமுண்டாகும்.

21. நாயுருவிச் செடியின் அதிசயம் யாது?

(1) கார்த்திகை மார்கழி மாதம் பௌர்ணிமையன்று பகற்காலத்தில் இந்தச் செடியைப் பிடுங்கிக் கொண்டுவந்து அதன் வேரை ஒரு தாயத்துக்குள் காற்றுப் புகாமல் நுழைத்து அதை இறுக மூடிக் கையின் புஜத்திலேனும் கழுத்திலேனும் கட்டிக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு எங்கே சென்றபோதிலும் அங்கெல்லாம் ஜயமும் வெற்றியுமே மகா ஆச்சரியகரமாக உண்டாகும்; இவ்வகைத் தாயத்தை அணிந்திருப்பவருக்கு அபாயமும் அதிருஷ்ட ஹீனமும் ஒரு

போதும் உண்டாகமாட்டா; ஆனால் இதை அணிந்திருப்பவர் எப்பொழுதும் மகா பரிசுத்தத்துடன் நடந்துகொள்ளல் வேண்டும். இப்படிப்பட்டவருக்கு எப்பொழுதும் விரோதிகளே உண்டாகமாட்டார்கள்.

(2) இந்தச் செடியை ஞாயிற்றுக்கிழமை யன்று பிடுங்கிக் கொண்டுவந்து அதன் வேரை ஏழாகமடித்த சிவப்பு நூலால் திரித்து இடுப்பில் அணிந்துகொள்வதால் அடிக்கடி திரும்பித் திரும்பி வரும் எப்படிப்பட்ட ஜுரமும் அடியோடு நின்றுவிடும். காற்றின் சேஷ்டையா லுண்டாகும் எப்படிப்பட்ட சங்கா தோஷத்துக்கும் இது கைகண்ட முறையாகும்.

(3) இதன் வேரைக் கொண்டுவந்து ஒரு விவாக மாகாத கன்னிகையின் கையால் திரிக்கப்பட்ட நூலில் கட்டிக் கையில் அணிந்துகொள்வதால் எப்படிப்பட்ட ஜுரமும் இல்லாமல் ஒழிந்துபோம்.

(4) ஒரு பெண்பிள்ளைக்குப் பிரசவ வேதனை இருந்துவருங் காலையில் இந்தச் செடியைப் பிடுங்கிப் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது அதன்வேர் அறுந்து விடுமாயின் பிறக்குங் குழந்தை பெண்ணாயிருக்கும்; ஆனால் அந்த வேர் அறுமல் முழுதும் வெளியில் வந்துவிடுமாயின் ஆண் குழந்தையே ஜனனமாகு மென்று தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம்.

(5) இந்த வேரைப் பிரசவவேதனையி லிருக்கும் பெண்பிள்ளையின் கையில் கொடுத்துப் பிடித்துக்

கொள்ளச் சொன்னால் அப்பொழுதுண்டாகும் பிரசவம் சுகப்பிரசவமாய் முடியும்; ஆனால் பிரசவமானவுடன் அந்த வேரைத் தூரத்தில் எறிந்துவிடவேண்டும்; இவ்விஷயத்தை மறந்துவிடக் கூடாது.

(6) புஷ்ய நக்ஷத்திரத்தில் நாயுருவிச் செடியின் வேரைக் கையில் அணிந்திருந்தால் நான்குநாளைக்கொருமுறை வரும் முறை ஜுரத்துக்கு அதிக குணமுண்டாகும்.

(7) பற்களிலுண்டாகும் சொத்தை முதலிய கிருமிகளைப் போக்கவேண்டுமாயின் இந்த வேரின் துண்டொன்றைச் செவியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(8) பகற்காலங்களில் சுகமா யிருந்துகொண்டு இராக்காலங்களில் மட்டும் ஜுரத்தால் அவஸ்தைப் படும் மனிதர்கள் இந்த வேரை ஒரு சிவப்பு நூலில் கட்டி மணிக்கட்டில் அணிந்துகொள்வது மெத்த நலமாகும். இந்த முறையானது ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் வரும் ஜுரத்துக்கும் அதிகமான பிரயோஜனத்தைக் கொடுக்கும்.

(9) இதன் வேரைச் சூரிய கிரகணத்தின்போது பிடுங்கிக்கொண்டுவந்து மணிக்கட்டில் கட்டிக்கொள்வதனால் ஞாபக சக்தியானது அதிகமாய் விருத்தியடைதல் கூடும்.

(10) இதன் வேரைக் கொண்டுவந்து ஜலம்விட்

டரைத்து வாங்திபேதி கண்ட வியாதியஸ்தருக்குக் கொடுக்க அவருக்கு அதனால் குணமுண்டாகும். அவசியமாயின் அடிக்கடியும் இவ்வாறு அப்படிப்பட்ட வியாதியஸ்தர்களுக்குக் கொடுத்துவரலாம்.

(11) இதன் இலைகளைக் கொண்டுவந்து அவற்றின் சாற்றைப் பிழிந்து அதில் ஒரு வெண்மையான துணியை நனைத்து வெயிலில் உலர்த்தவேண்டும்; இவ்வாறு இரண்டு மூன்று முறை அந்தச் சாற்றில் நனைத்து நனைத்துக் காயவைத்த அப்படிப்பட்ட துணியைப் பிளேக் முதலியவற்றின் கட்டிகளின்மீது போட, அதனால் மெத்த நன்மையுண்டாகும்; அந்தக் கட்டியும் சிறுகச் சிறுகக் கரைந்துபோகும்.

(12) அடிக்கடி வரும் ஜுரத்தை ஒழிப்பதற்கு இதன் வேரைக் கொண்டுவந்து நன்றாக நசுக்கி ஒரு துணிக்குள் வைத்து அதை அடிக்கடி மோப்பம் பிடிப்பதால் இரண்டொரு தினத்துக்குள் எப்படிப்பட்ட ஜுரமும் குணமடையும்.

(13) வெட்டுண்ட காயங்களினின்றும் இரத்த ஓட்டத்தைத் தடுக்க வேண்டுமாயின் இதன் இலைகளின் சாற்றைத் தடவவேண்டும்.

(14) நாயுருவி இலைகளின் சாற்றைப் பிழிந்து சூரியோதயத்துக்கு முன் அதினின்னும் சில துளிகளை மூக்கினால் உறிஞ்ச, எப்படிப்பட்ட தலைவலியும் சுகமடையும்.

(15) இதன் வேரினின்றும் மூன்று வீசம் தோலா எடையுள்ளதை யெடுத்து, மாதுளை மரத்தின் புதிதான செந்நிறமுள்ள இளந்தளிர்களுடன் ஜலம் விட்டரைத்து மூன்று நாள் வரை உள்ளுக்குக் கொடுத்து வருவதனால் எப்படிப்பட்ட வயிற்றுக்கடுப்பும் சிறிதுமில்லாமல் தணிந்துவிடும். இரத்தச் சீதமுள்ள வயிற்றுக்கடுப்பும் இதனால் குணமடையாமற் போகாது.

22. லவணத்தின் மகிமை யென்ன ?

(1) ஒன்றரைத் தோலா எடையுள்ள கல்லுப்பைக் கொண்டுவந்து விளக்கெண்ணெயுடன் சேர்த்து ஓர்இருப்புப் பாத்திரத்தில் நன்ருகக் கடைந்து பாரிச வாதமுள்ள இடங்களில் பூசிவந்தால் அவ்வியாதிக்கு அதிக சுகமுண்டாகும். மேற்கூறியவாறு ஒரு பங்கு லவணத்துக்கு அரைப்பங்கு விளக்கெண்ணெயை விட்டு ஓர் இருப்புப்பாத்திரத்தில் உஷ்ணமுண்டாகும்வரை நன்ருகக்கடைந்து சிறிதுநேரம் வெயிலிலும் காண்பித்து மேற்சொன்ன வண்ணம் வியாதியுள்ள அவயவத்தின்மீது தடவவேண்டும். எண்ணெய்விட்டரைத்த லவணத்தை வெயிலில் வைக்குமுன் ஒரு சிறிது சூடத்தையும் அதனுடன் கலந்துகொள்ளலாம்; இதனுல் பக்ஷவாதத்துக்குச் சௌகரியமான சுகமுண்டாகும்.

அனுபந்தம் — இரண்டு

(2) **அ**ன்னத் துவேஷத்தையும், அஜீரணத்தை யும் போக்கவேண்டுமாயின் சிறிது கல்லுப்பை எடுத்து இஞ்சியுடன் கலந்தரைத்து ஆகாரத்துக்கு முன் உட் கொள்ளவேண்டும்.

(3) **வ**யிற்றில் புளியேப்பம் போன்ற வியாதி கள் காணப்படும்போது ஆகார காலத்தில் அன்னத் தின் முதற் கவளத்தைக் கல்லுப்புடன் கலந்து ஒவ் வொரு பிடி சாப்பிட்டு வரவேண்டும்.

(4) **சா**ப்பிட்டு முடிந்தவுடன் வாயைக் கழுவும் போது லவணத்தைக்கொண்டு தந்த சுத்தி செய்து வந்தால் பற்களிலுள்ள வியாதிகள் சுகமடைவதுடன் தந்தங்களுக்கும் உறுதியுண்டாகும்.

(5) **உ**ங்கள் ஊரில் பிளேக் வந்துவிடும்போது காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் சிறிது கல் லுப்பைக் கரைத்த வெந்நீரை ஒவ்வொரு நாளும் பருகிவந்தால் அவ்வியாதி அணுகமாட்டாது. இப் படிப்பட்ட சாதாரண முறையை நீங்களும் உங்கள் பந்துமித்திரர்களும் கைக்கொண்டு வருவதனால் அந் தக் கொடிய பிளேகினின்றும் அதி எளிதில் தப்பிக் கொள்ளலாம்.

(6) **ஒ**ரு மேஜைக்கரண்டி அளவு சாதாரண உப்பை எடுத்து அதன்மீது ஒரு ஷீஷாசுத்த ஜலத்தை வார்க்கவேண்டும். லவணம் முழுதும் கரைந்தவுடன் அதை வடிக்கட்டி ஒரு பாட்டிலில் விட்டுக் கார்க்

செய்துவைக்கவேண்டும். ஒவ்வொருநாட் காலையிலும் அந்த லவண ஜலத்தில் ஓர் ஔன்ஸும் சுத்த ஜலம் இரண்டு ஔன்ஸும் கலந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். தினம் தினமும் இந்த ஜலத்தைப் புதிதாகவும் செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் பருகும் ஜலத்தில் உப்பின் உருசி தெரியாம லிருக்கும்படியாக அவ்வளவு சுத்த ஜலம் சேர்க்கவேண்டும்; ஆயினும் லவணத்தின் ருசி தெரியாமலிருக்கும் அளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமான லவணத்தைக் கரைக்க முடியுமோ அவ்வளவையும் கரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருநாட் காலை யிலும் படுக்கையைவிட் டெழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றோ டிருக்கும்போது இம்மாதிரியான லவண ஜலத்தைப் பருகி வருவோமாயின் மலச் சிக்கலும் மலேரியா ஜுரமும் எப்பொழுதும் வாராமல் தடுத் துக்கொள்ளலாம். மலேரியா ஜுரமுள்ள இடங் களில் வசிப்போர் இந்த எளியமுறையை எப்பொழு தும் மேற்கொண்டு வருதல் நலமாகும். மலேரியா ஜுரத்தினாலும், மலச்சிக்கலினாலும், மண்ணீரல் வீங் கும்படியான ஜுரத்தினாலும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண் டிருப்போர் அதிகாலையிலும் மாலையிலும் இந்த லவண திரவத்தை உபயோகித்து வருவதனால் அளவிறந்த வெற்றி யுண்டாவதைச் சில தினங்களுக்குள் கைம் மேற் பலனைக் கண்டுகொள்வார்கள். ததாஸ்து!

ஜயவிஜயீபவா!

மஹேந்திர ஜாலம்

ஆஷாடபூதிகளென்றும், மாயாவினேதப் பாதேசிகளென்றும், மற்றும் பற்பல நவ நாமங்களுடனும் எத்தனையோ விதமான கட்டுக் கதைகளை யெல்லாம் படித்திருப்பீர்கள். ஆனல் ருஷ்யா தேசத்தில் உண்மையில் ஜீவித்திருந்து, அத்தேச மக்களையெல்லாம் ஒருங்கே ஏமாற்றி, அந்த ராஜ்யத்தையும் தலைகீழாகக் கவிழ்த்து, அங்குள்ள போல்ஷிவிஸக் கிளர்ச்சிக்கும் காரண பூதமாய் விளங்கிய மெய்யான மேஸ்மேரிஸப் பாதிரி, மாயாவினேதன், மஹேந்திர ஜாலனுகிய ரஸ்புட்டீன் என்பானுடைய அழகிய சரித்திரத்தை இதுகாறும் பார்த்தீர்களா? இது நாவலன்று; ஆனல் நாவலினும் மிக அற்புதமான மெய்க்கதையே! ரஸ்புட்டீன் பாதிரி போன்ற மெய்யான நாவலை எவராலும் எழுதுவது முடியாது. பல ஐரோப்பிய நூல்களிலிருந்து "தாருல் இஸ்லாம்" ஆசிரியரால் இனிய செந்தமிழ் நடையில் எழுதப் பெற்றது. ரஸ்புட்டீனின் உண்மை போட்டோப் படத்துடன் அழகாக அச்சிடப்பட்ட நூல். 190 பக்கங் கொண்டது. அழகிய பைண்டு. விலை அணு 12 தான். வி. பி. வேறு.

பண்டிதை மெஸ்மெரிஸா

இது மகா ஆச்சரியகரமான திடுக்கம் நிறைந்த நாவல். மகா பயங்கரமான கடற்கொள்ளை! மெஸ்மெரிஸத்தால் மயக்கும் நாவல். புதிய போக்கு. முழுதும் அடி, தடி, கொள்ளை, கொலை, அரெஸ்ட்! விவாகதினத்தன்று கைது செய்யப்படுகிருள்; ஆனல் லண்டன் சிறையினின்றும் அத்தியாச்சரியமாக அன்றே தப்பிக் கொள்ளுகிருள். படிக்கப் படிக்க அதிரசமாயிருக்கும். நாவும் மனதும் ஒருங்கே தித்திக்கும். காதல் ரஸத்திலும் கட்டிக்கரும்பே. "தாருல் இஸ்லாம்" ஆசிரியரின் தமிழ் நடையைப்பற்றிச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? இனி இம்மாதிரியான அபூர்வ நாவலைக் காணவும்

போகின்றீர்களா? இதுதான் தக்க சமயம். இரண்டாம் பதிப்பு முடியப்போகின்றது. பிறகு மூன்றும் பதிப்புக்குப் பல மாதங்கள் செல்லும். உள்ளதைச் சொல்லிவிட்டோம்; இனி ஏமாந்து பேகாமலிருப்பது உங்களிஷ்டம்! 310 பக்கங்கொண்ட பெரிய புத்தகம். மெய்யான போட்டோப் படமுள்ளது. காதல்ஸீனும் மிக நன்றாயிருக்கும். விலை ரூ 1-8-0தான். வி. பி. வேறு.

மர்மங்கள் வெளியாய் விட்டன!

என்ன மர்மங்கள்?

'மணவாழ்க்கையின் மர்மங்கள்'

(2-ம் பதிப்பு)

முதற் பதிப்பு மூன்று மாதங்களுக்குள் செலவாய் விட்டன; இரண்டாம் பதிப்பில் ஆறுமாதத்துக்குள் 1,500 காப்பிகள் பறந்து விட்டன. மணவாழ்க்கை சம்பந்தமாக மறைமுகமில்லாமலும் அசுசிகா ஆபாஸமில்லாமலும் எல்லோரும் கரத்திலேந்தி முத்தமிடும் நல்ல நடையில் மிகத் தெளிவாக எழுதப்பட்ட நூல். ஆண் பெண், பாலர்விருத்தர், வலியார் எளியார் ஆகிய எல்லோரும் அறியவேண்டிய நூல். பல உயரிய அரிய நேர்த்தியான உருவப் படங்களுடன் கூடியது. காணக் கண்ணைக்கவரும். மிகத்தடித்த காகிதம்; அதி நேர்த்தியான பைண்டு. இவ்விரண்டாம் பதிப்பில் இன்னும் சில பிரதிகளே யிருக்கின்றன. பிந்தினவர்கள் மூன்றும் பதிப்புக்காகச் சில மாதங்கள் தாமதிக்க நேரலாம். உடனே முந்துங்கள்! இன்றே எழுதுங்கள்!! இப்படிப்பட்ட நூலை இதுகாறும் பார்த்திருக்க மாட்டீர்கள். ஏமாந்து போகவேண்டாம். இதன் விலை ரூ. 2-4-0 தான். வி. பி. வேறு.

மனோஹரம் கம்பெனி,
தபாற்பெட்டி நெ. 248, சென்னை.

தாருல் இஸ்லாம்

நம் தமிழ் நாட்டு முஸ்லிம்களுக்கொரு முதற் றவப்பேறாய்க் கிடைத்திருப்பதும், இனிய செந்தமிழில் இஸ்லாத்தின் தத்துவங்களையெல்லாம் உள்ளன உள்ளபடியே உத்தமரும் மித்திரரும் ஒருங்குணருமாறு அதிக தைரியத்துடன் சிறிதும் பக்ஷபாதமில்லாது எடுத்தோதக்கூடியதும், இத் தென்னாட்டிலுள்ள ஏனை மதவாதிகளும் இனியில்லா வண்ணம் மெச்சும்படியாய் எமது இஸ்லாத்தை எடுத்தெழுதி வருவதும், குர்ஆன் மொழிபெயர்ப்பு, ஹதீது மொழிபெயர்ப்பு, குத்பா மொழி பெயர்ப்பு மற்றும் பற்பல மதகிரந்தங்களெல்லாம் செந்தமிழில் வெளிவரவேண்டுமென்று வாதாடி வெற்றி பெற்று வருவதும், இஸ்லாம் எவ்வாறு அறிவு நூன் முதிர்ச்சியுடன் ஒத்திருக்கிறதென்று எடுத்துக் காட்டி வருவதும், எதிரிகளின் பிழையைப் பிழை யென்றே பயமில்லாமல் வெளிப்படுத்தி வருவதும், இத்தமிழ் நாட்டு முஸ்லிம் பத்திரிகைகளுக்கே ஒரு முன்மாதிரியாய் விளங்கி வருவதும், அதிகமான சந்தா நண்பர்களையுடையதும் நம் "தாருல் இஸ்லாம்" ஒன்றுதான். இதன் வயது இப்பொழுது 9. இத்துணைப் பழைய முஸ்லிம் பத்திரிகை இத் தென்னாட்டிலில்லை. தமிழ் முஸ்லிம்களுக்குப் பத்திரிகையின் ஊக்கத்தை முதன் முதலில் ஊட்டியதும் இதுதான். ஒவ்வொரு மாத முதல்தேதியிலும் ராயல் 50 பக்கத்துடன் தவறாது பல அரிய வியாஸங்களுடன் வெளிவருவது.

வருஷ சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூபா 3—8—0
வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 4—8—0

மாணவர்களுக்கும் ஹிந்து நண்பர்களுக்கும்,
பொதுஸ்தாபனங்களுக்கும் உள் நாட்டுக்கு ரூ. 2-8-0
ஷை வெளி நாட்டுக்கு ரூ. 3-8-0

மாதிரி காப்பி இனாம்.

தாருல் இஸ்லாம் ஆபீஸ்,
தபாற்பெட்டி நெ. 15, சென்னை.